Народный Лекарь
Коллекция лучших рецептов здоровья
СПЕЦВЫПУСК
№204

ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

Ночные кризы: что делать?

Питание: снижаем симптоматику

Дыхание укрепит нервы

Как поднять жизненный тонус

К панической атаке – будьте готовы!

Лечат музыка и цвет

127 советов и рецептов с комментариями специалистов

сканирование SASA

4 607150 350069 18204
16+

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом

90x200 **2990 руб.**
140x200 **3390 руб.**
160x200 **3690 руб.**

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов — разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

Чудо-светильник «Нано свет»

~~1590 руб.~~ **590 руб.**

Второй светильник в ПОДАРОК!

Теперь можно в считаные секунды установить светодиодное освещение в шкафу, под раковиной, под кроватью и т.д. Чудо-светильник состоит из 5 ярких светодиодов и работает на батарейках непрерывно до 100 часов. Крепится с помощью специальных двухсторонних липучек на любую поверхность: металл, пластик, дерево, плитка. Легко устанавливается на потолок или стену, а при необходимости вынимается из крепления одним движением руки и используется как стандартный фонарик. Светильник использует 3 батарейки типа ААА.

Швейная мини-машинка

~~2790 руб.~~ **1990 руб.**

Очень компактная мини-машинка!
Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подошьете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив свои деньги на посещение ателье. Подарите своим вещам вторую жизнь. Вы пришьете заплатку, декоративный элемент, сошьете красивую одежду своими руками. Сможете шить, используя ножную педаль, то сделает процесс шитья быстрым и удобным.

В подарок машинка для удаления катышков!

Отпугиватель грызунов и насекомых

~~1290 руб.~~ **990 руб.**

Устройство для отпугивания мышей, крыс, тараканов, жуков. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. В него встроен уютный ночник.

Подарочный набор часов с браслетами

~~3890 руб.~~
1990 руб.

Хит продаж!

Упакован в шикарную подарочную шкатулку с логотипом!

Подарочный набор считается элитной бижутерией высочайшего качества. В часах используется антиударный Швейцарский механизм, корпус выполнен из износостойкой нержавеющей стали с пылезащитой, использованы надежные застежки. К часам идут три браслета с использованием ювелирной эмали и камней Swarovski (Сваровски).

Электрический измельчитель «Молния»

~~1490 руб.~~ **1290 руб.**

«Молния» незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирование и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).

Утилизатор отходов «Санэкс»

~~1790 руб.~~ **990 руб.**

Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения в центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Эту проблему вынуждены решать и владельцы дач. Значительно упростить задачу может «САНЭКС» для септиков и выгребных ям. Средство способно перерабатывать жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, «САНЭКС» перерабатывает ее содержимое в воду и полностью ликвидирует неприятные запахи органического происхождения.

Упаковки 400 гр. хватит на четыре летних сезона.

ДОСТАВКА ПО ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ!

8 (499) 213-03-16 МНОГОКАНАЛЬНЫЙ
время работы: с 9.00 до 21.00 МСК

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас! Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке получения призов спрашивайте по тел.: 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций до 30 ноября. Товар сертифицирован. ООО «Топ-Шоп». ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503. Реклама

НАРОДНЫЙ Лекарь

Спецвыпуск № 204

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

Лучшие рецепты читателей с комментариями специалистов

сканирование SASA

Содержание

МНОГОЛИКАЯ БОЛЕЗНЬ, КОТОРОЙ... НЕТ! ... 5
Какой у вас тип ВСД? ... 6
Принципы лечения ... 7
Как помочь себе самостоятельно? ... 7

ТОЛЬКО БЕЗ ПАНИКИ! ... 8
Ночные кризы. В чем причина? ... 8
Приступ застал врасплох ... 9
Помог обычный сахар ... 10
К панической атаке будьте готовы! ... 10
Мужу – заманиха, а мне – боярышник ... 12
Хмель и фенхель нормализуют давление ... 13
Помогут упражнения ... 14

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ТРАВ ... 15
Надо просто любить себя больше ... 16
Тибетский рецепт молодости ... 17
Мой любимый сорняк ... 18

ВСД БОИТСЯ ПЧЕЛ! ... 19
Классическая тройка ... 19
Мед + пыльца = голова в порядке ... 21
Прополис поддержит организм ... 22
Маточное молочко поставило на ноги ... 23
«Пчелиный хлеб» поможет всем ... 24

СОКОТЕРАПИЯ УКРЕПИТ И ПОДДЕРЖИТ ... 26
Свекла нормализует давление ... 26
Давление скачет? Поможет огурец! ... 27
Коктейль, который творит чудеса ... 28
Виноград вернет силы ... 29
Спасительное средство ... 30
Рябина НЕобыкновенная ... 31

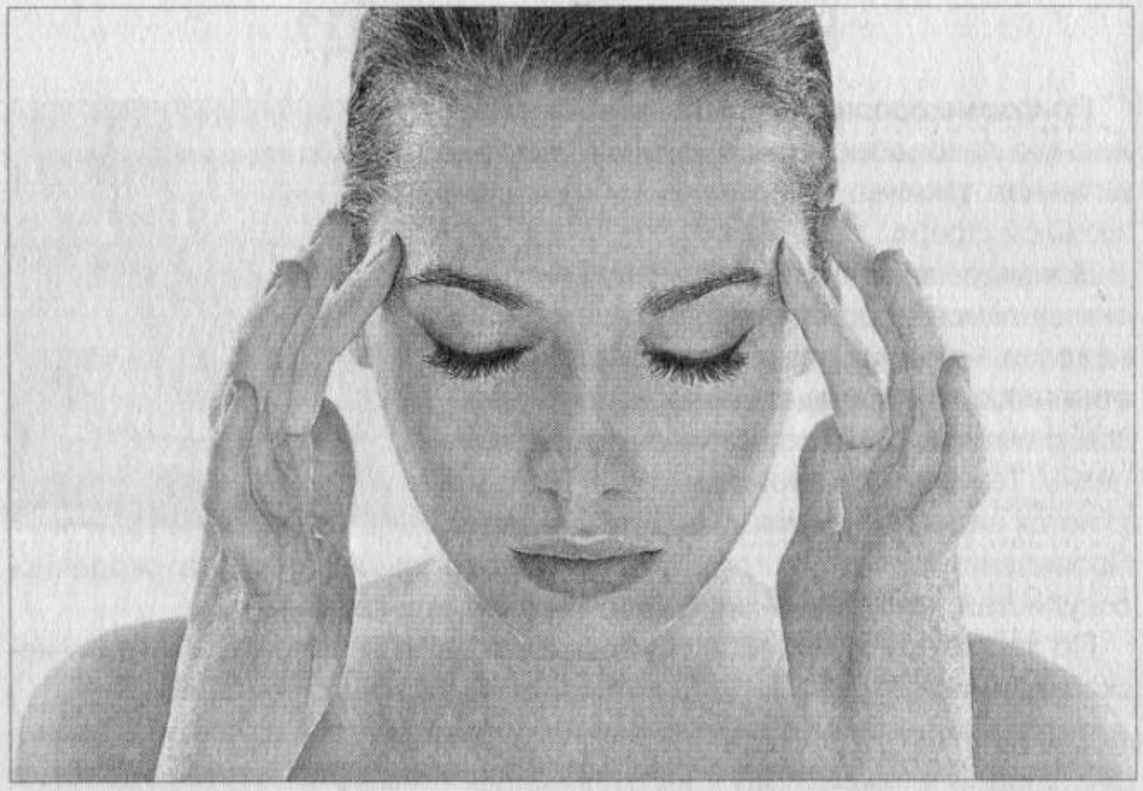
ВОДОЛЕЧЕНИЕ: СНИМАЕМ СИМПТОМЫ ... 32
От невроза – «домашнее море» ... 33
Снизит раздражительность и наладит сон ... 33
Горчица от головных болей ... 35
Удовольствие несравнимое, польза огромная ... 36
Чтобы душ принес пользу ... 37
Домашний гидромассаж ... 39
Помогут обертывания ... 40
Можно ли при ВСД ходить в баню? ... 41
«Правильная» баня ... 42

МАССАЖ В ПОМОЩЬ ... 45
Почему помогает массаж? ... 45
Просто и эффективно ... 46

МУДРОСТЬ ВОСТОКА И НОВАЦИИ ЗАПАДА ... 48
Популярный европейский метод ... 48
Дыхательная гимнастика от австрийского лекаря ... 49
Цигун укрепит здоровье ... 50

ДЫШИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ! ... 53
Улучшит сон и общее состояние ... 53
Рекомендую всем! ... 54
Укрепит нервы и поднимет тонус ... 56

ПОМОЩЬ ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ ... 57
Глина победит бессонницу ... 57
На ночь – синий, утром – желтый ... 58
На душе – светло и чисто ... 60
Кузнечик избавит от головной боли ... 63

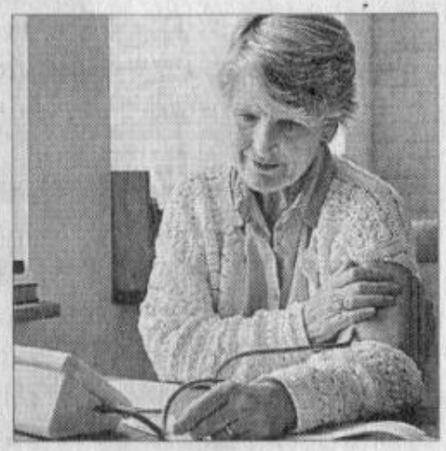


МНОГОЛИКАЯ БОЛЕЗНЬ, КОТОРОЙ... НЕТ!

Вегетососудистая дистония (ВСД) – одно из самых частых на сегодняшний день функциональных расстройств. Охватывает она все категории населения: мужчин и женщин, детей и людей старшего возраста, но пик проявлений приходится на самый активный возраст – 20-45 лет. Если вызывающие ее факторы никак не выражены и организм достаточно силен, чтобы с ней справиться, то все проходит самостоятельно. Однако по мере истощения резервов тела симптомы будут давать о себе знать все чаще, и тут для нормализации состояния потребуется медицинская помощь.

На сегодня ВСД у нас не признана заболеванием: диагноз вроде есть, а болезни как таковой нет. Рекомендации медиков обычно ограничиваются пожеланием вести здоровый образ жизни, правильно питаться и избегать стрессов. И это, в целом, верно, но далеко не все, чтобы избавиться от ВСД.

Какой у вас тип ВСД?



По форме проявления ВСД похожа на телесную патологию. Но по сути это не так: истинная причина – в психической, эмоциональной сфере.

Все мы в наше неспокойное время, бывает, оказываемся в состоянии кратковременного невроза – обида, раздражение, ревность, страх и т.д. могут владеть нами несколько часов, реже дней. Это нормально, и это не болезнь. То же самое происходит при ВСД, но тянется неделями, месяцами, а то и годами. Проявления зависят от того, какая система больше затронута: сердечно-сосудистая, желудочно-кишечная, нервная или какая-то еще.

По характеру преобладающих признаков ВСД условно делят на несколько типов:

- **гипотонический:** постоянное или периодическое снижение давления ниже 110/70, обильное слюноотделение и слезотечение, урежение сердечных сокращений, бронхиальный спазм, пульсирующая головная боль, диарея, покраснение лица, красные пятна на груди и т.д.;
- **гипертонический:** постоянное или периодическое повышение давления до 140/80 (не выше!), учащенное сердцебиение, расслабление бронхов, разлитая головная боль, запоры, мурашки по коже, состояние «волосы дыбом» и т.д.
- **смешанный:** перепады давления от низкого до повышенного, учащенное сердцебиение и моменты замирания сердца, запоры сменяются беспричинной диареей.

Иногда выделяют ВСД по **кардиальному** типу. Интенсивная боль в районе сердца (бывает при всех типах) – ноющая, давящая, колющая или жгучая, не имеет четкой локализации. Сердцебиение может учащаться и становиться реже. Озноб, частая утомляемость, похолодание кончиков пальцев, головная боль. Но при обследовании серьезных проблем не обнаруживается.

Один из отличительных признаков ВСД – метеозависимость. Самочувствие резко ухудшается при жаре, перепадах температуры и влажности. Поэтому летом, к примеру, не рекомендуется заходить с раскаленной солнцем улицы в прохладные помещения с кондиционером – для организма это может стать сильным стрессом.

Принципы лечения

В число первоочередных принципов лечения входят:

- **Психотерапевтическая помощь** – раскрытие и избавление от психологических травм, обучение навыкам правильного реагирования на стрессовые ситуации.
- **Лекарственная терапия** – направлена на облегчение проявлений. Реальных патологических изменений тут нет, и необходимость в приеме сердечных препаратов, антибиотиков и т.д. отпадает. Имеют смысл лишь легкие препараты, снимающие актуальную симптоматику. Но в любом случае важно регулировать деятельность кишечника. Упражнения на пресс помогут усилить его моторику.
- **Коррекция образа жизни.**

Как помочь себе самостоятельно?

«...Можно ли предпринять что-то самостоятельно, чтобы уменьшить проявления ВСД?» *Зимин А.Н., г. Тула*

Прежде всего, обратитесь к врачу, чтобы подтвердить диагноз и держать ситуацию под контролем. А для уменьшения проявлений дистонии – скорректируйте образ жизни.

1. Нормализация режима дня. Знакомый совет? Безусловно! Спите не менее 8 часов, лучше ложиться в одно и то же время. Важно здоровое соотношение отдыха и работы, а в выходные проводите больше времени на природе.

2. Минимизация стрессов. Старайтесь их избегать. Медитация, физкультура, психологические тренинги снизят восприимчивость. Научитесь расслабляться и успокаиваться, тогда дистония будет беспокоить вас в редких случаях.

3. Занятия спортом, лечебной гимнастикой. Всегда обязателен контроль давления. Большие нагрузки вредны, лучше плавание, аквааэробика, лыжи, прогулки и утренняя гимнастика. Упражнения должны быть размеренными, резкие и очень активные нежелательны. Если появляется одышка, восстановите дыхание. Спортивные игры и дыхательная гимнастика – отличные средства от ВСД. Хороши ежедневный контрастный душ – он укрепит нервы и сосуды, а также баня или сауна.

4. Рациональное питание. Организм должен получать нужные витамины и минералы. Если есть нарушения со стороны ЖКТ, исключите жирную, острую, соленую и высококалорийную пищу. В рационе должны быть продукты с содержанием витаминов группы В. Питаться следует небольшими порциями не реже 4 раз в день.

ТОЛЬКО БЕЗ ПАНИКИ!

Паническая атака – одно из самых эмоционально тяжелых и изматывающих осложнений ВСД.

Характерные признаки: резкая головная боль, тахикардия, боли в области сердца, бледность или покраснение лица, резкое изменение давления, озноб (в том числе с дрожанием рук), онемение и мурашки в конечностях, потемнение в глазах, сильная тревожность, паника и необъяснимый страх. Длится это состояние от нескольких минут до 1,5-2 часов. Заканчивается обычно все так же внезапно, как и начиналось, и сопровождается возникшим упадком сил. Астенические проявления могут беспокоить еще несколько дней. Произошедшее бывает настолько мучительно, что человек старается избегать ситуаций, ставших причиной паники. Но это только усугубляет нервозность, повышает уровень тревожности и утяжеляет проявления дистонии.

Обратите внимание! ВСД осложняется не только кризами. При длительном отсутствии адекватной помощи развиваются неврозы, психосоматические нарушения. Дистония может привести к гипертонической болезни и другим вполне реальным заболеваниям.

Ночные кризы. В чем причина?

«...Ночью мне часто снятся кошмары, вскакиваю в холодном поту, сердце колотится. Потом минимум часа 2 прихожу в себя, долго не могу уснуть и весь день хожу нервный и вымотанный. Почему это происходит именно по ночам, когда вроде бы все проблемы позади? Что делать, чтобы ночные кошмары прекратились?» *Аксенов Л.И., г. Н. Новгород*

Приступы ВСД часто случаются ночью – как правило, между 3-4 часами. Мы все переживаем стрессы на работе, в магазине, дома. Днем вроде бы сдерживаемся, а ночью «барьеры» снимаются. То есть перед

сном мы заново переживаем произошедшее за день, это откладывается на психике – и в итоге снится неприятный сон. Человек в страхе просыпается: сердцебиение, резкий подъем давления, сильные головные боли – ему начинает казаться, что он скоро умрет...

Свой «вклад» вносит и просмотр телевизора перед сном. Больше всего от него страдают нервная и сердечно-сосудистая системы. Нарушения в их работе – основная причина ВСД и панического расстройства. Излучаемый телевизором (компьютером, электронной книгой и т.п.) свет тормозит выработку мелатонина – гормона сна, не получается нормально отдохнуть ночью, что еще более усугубляет ситуацию.

Приступ застал врасплох

«Посоветуйте, что делать, если паническая атака началась внезапно и вне стен дома?» *Шнытко Е.Н., г. Оренбург*

В первую очередь займитесь стабилизацией эмоционального состояния. Не нервничайте, напомните себе, что приступ не несет опасности. Не прислушивайтесь к изменениям внутри себя, лучше постарайтесь отвлечься. Идеально, если можно выйти на улицу, на свежий воздух, туда, где много людей, это поможет быстрее успокоиться. Либо просто откройте окно и подышите.

Дыхание важно привести в норму. Для этого начните ровно и размеренно дышать. Во время вдоха досчитайте до 2-х, остановитесь на 2 секунды, выдохните (считайте до 3-х). Упражнение повторите несколько раз. Сосредоточьтесь на счете! Это отвлечет.

Позвоните друзьям, пообщайтесь о погоде, планах, о чем угодно, только не о своем состоянии. Помогите организму, съев что-то сладкое (алкоголь запрещен!). И примите таблетку или настойку валерианы – для успокоения.

Совет Лекаря:

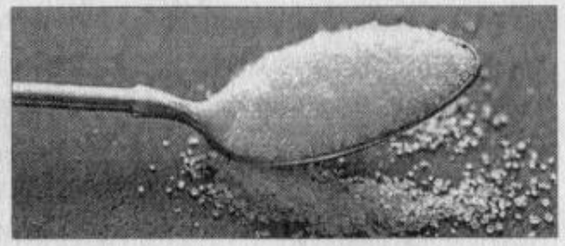
ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

Если панические атаки случаются часто, напишите себе на листочке успокаивающий текст – о том, что ничего страшного в приступе нет, что он скоро обязательно пройдет и все станет как прежде. Листочек всегда носите с собой и каждый раз при кризе медленно его перечитывайте.

Помог обычный сахар

«...Панические атаки проходили у меня тяжело: чувство, что не хватает воздуха, головокружение, тошнота, кажется, что вот-вот умрешь, и ужас от того, что с этим ничего не сделать...

Врач посоветовал простой способ: в случае криза размешать в стакане воды 2-3 ложки сахара и выпить. Не залпом, а спокойно делая медленные глотки.



Как ни странно, таким образом справиться с приступом удается много быстрее, хоть и непонятно, почему».

Левитин В.Н., Псковская обл.

Комментарий специалиста

Во время приступа мозг и сердце страдают от отсутствия энергии, а сахар моментально поступает в кровь и покрывает ее недостаток. Это способствует если не прекращению криза, то более мягкому и короткому его течению. Но если у вас сахарный диабет, будьте осторожны – учитывайте свои показатели уровня сахара в крови!

! Если при кризе учащается дыхание, возьмите бумажный пакет (пусть всегда он будет под рукой). Выдыхайте и оттуда же вдыхайте воздух, обогащенный углекислым газом, и дыхание нормализуется. Этот газ – регулятор процессов в организме, а кислород – энергетик. Углекислоты клеткам требуется до 7%, а кислорода – лишь 2%.

К панической атаке будьте готовы!

«...ВСД перешла ко мне «по наследству» от мамы. Как и у нее, у меня пониженное давление, поэтому первые признаки списала на гипотонию и проблему запустила. Дошло до самого тяжелого – панических атак.

И тут очень пригодились мамины рецепты, в свое время они хорошо ей помогли.

- **Настой травы душицы**: 15-20 г измельченного сырья залить стаканом кипятка и настоять 30-40 минут. Получается очень насыщенный состав. При кризе достаточно выпить 2-3 ст. ложки такого настоя, и вы быстро почувствуете облегчение.
- **Валериановый чай:** 10-15 г измельченных корней валерианы залить стаканом кипятка и настоять 15-20 минут. Пьем, не спеша, всю порцию.

Постарайтесь, чтобы душица и валериана были у вас под рукой всегда. У меня льняные мешочки с ними есть и дома, и на работе – на всякий случай. Благодаря настоям, приступы прекращаются быстрее, проходят легче и случаются реже».

Липовицкая А.Г., г. Родники

Комментарий специалиста

Душица содержит комплекс витаминов группы В, положительно влияющих на нервные процессы, бета-каротин и аскорбиновую кислоту, укрепляющие иммунитет. Также в траве имеются важные для лечения ВСД минералы: калий, магний, кальций, железо и йод. Они нормализуют передачу импульсов в нервной системе, укрепляют сосуды и сердце, активизируют и стабилизируют общие функции центральной нервной системы. Настои душицы успокаивают, убирают страх и тревожность.

! Противопоказания к использованию душицы: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гипертония, беременность (на любом сроке). При заболеваниях сердечно-сосудистой системы проконсультируйтесь с врачом. При повышенной кислотности желудка употребление с душицей чая, настоек и отваров следует ограничить. Мужчинам крайне осторожно нужно употреблять чай и препараты на ее основе – возможны проблемы с потенцией.

Эфирное масло и алкалоиды **валерианы** снимают нервное напряжение и спазмы, ослабляют судороги, нормализуют сердечный ритм. Витамин С повышает иммунитет, а селен, йод, калий, кальций и железо обеспечивают нормальное функционирование нервной системы, укрепляют сердце и добавляют энергии.

! Валериана запрещена при заболеваниях с выраженным замедлением процессов в ЦНС (брадипсихия). Нежелателен прием травы при вялом кишечнике и запорах, болях в печени неясной этиологии и продолжающихся головных болях. Длительное и бесконтрольное употребление отвара может обернуться сонливостью, снижением психической активности, замедлением реакций и головокружением.

Мужу – заманиха, а мне – боярышник

«...Мы с мужем оба страдаем от ВСД. У него при кризах давление падает, а у меня, наоборот, резко взлетает.

• Мужу помогает **настойка заманихи**. Ее лучше делать заранее: стакан сушеных корневищ залить доверху водкой (150-200 г), настаивать 1 неделю в темном месте. При приступе выпить 30-40 капель настойки. Облегчение наступает практически сразу же. Мне она не подходит категорически – врач сказал, что гипертоникам средства с алкоголем нужно исключить, они создают лишнюю нагрузку на сердце.

• Делаю **отвар плодов боярышника**: 100 г сушеных ягод заливаю 1 л кипятка и настаиваю 20-30 минут. При приступе надо медленно выпить стакан – это хорошо и быстро успокаивает. Оставшийся отвар переливаю в термос и потом принимаю по 125 мл по утрам (но не на голодный желудок!) и вечером перед сном».

Кировцева О.С., г. Юрьев-Польский

Комментарий специалиста

Заманиху считают аналогом женьшеня. Кумарины в ее составе оказывают спазмолитическое действие, флавоноиды – мощные антиоксиданты, нормализуют работу сердца. Магний, калий и кальций укрепляют сердце и сосуды, гликозиды поддерживают сердечную деятельность.

Настойка заманихи оказывает комплексное влияние на эмоциональное и физическое состояние. Регулярное ее употребление позволит повысить давление и тонус организма, уменьшить последствия стресса и симптомы депрессии, повысить работоспособность. Отлично стимулирует ЦНС и восстанавливает нервные процессы.

Боярышник называют царем растений. В нем много аскорбиновой кислоты, повышающей иммунитет, каротина, выполняющего защитные функции, и сильнейшего антиоксиданта витамина Е. Кверцетин, витамины группы В и минералы (калий, кальций, магний селен и т.д. – в общей сложности больше десятка) укрепляют сосуды, снижают давление, регулируют холестерин и улучшают работу сердечно-сосудистой системы.

Препараты из боярышника усиливают сокращение сердечной мышцы, в то же время уменьшая ее возбудимость, стимулируют кровообращение в сосудах сердца и мозга, нормализуют ритм сердцебиения, снижают давление, улучшают общее состояние. Успокаивают нервную систему, помогают при неврозах.

Но даже у этих замечательных растений есть противопоказания, хотя их немного. У заманихи – это беременность и возраст до 7 лет. Отвар боярышника нельзя пить натощак, чтобы не спровоцировать спазм сосудов и рвоту. Если после употребления боярышника выпить холодную воду, могут возникнуть кишечные колики.

Хмель и фенхель нормализуют давление

«...От первой панической атаки я долго не могла отойти. А потом началось... У меня – смешанный тип: давление скачет то вверх, то вниз.

Врач посоветовал делать настой хмеля и фенхеля, заверив, что это одно из действенных домашних лекарств. Для его приготовления надо по 20-30 г высушенных измельченных шишек хмеля и семян фенхеля залить стаканом кипятка и дать полчаса настояться. Во время приступа (лучше сразу, при первых же признаках), чтобы устранить симптомы, достаточно выпить 2-3 ст. ложки отвара. Каждую – не спеша, основательно. Приступы проходят очень быстро, не успев развиться в кошмар. Конечно, это не панацея, но хорошо помогает».

Калинкина М.М., г. Сальск

Комментарий специалиста

Фенхель – настоящая кладовая витаминов, причем наиболее важных для успешного лечения ВСД. Витамины РР, В1, В2, В6 и В9 укрепляют нервную систему, снижают головную боль и борются с депрессиями. Бета-каротин нормализует режим сна и бодрствования, защищает клетки от разрушения. Особенно богат фенхель «энергетической» иммуноукрепляющей аскорбиновой кислотой и витамином Е. В числе минералов – важнейшие для сердца и сосудов, которые приводят в порядок нервную и другие системы, калий, магний, фосфор, кальций, натрий, марганец, медь и железо. В эфирном масле фенхеля содержатся жирные кислоты, гликозиды, флавоноиды и терпеноиды, которые также нормализуют работу нервной и сердечно-сосудистой систем, улучшают состояние сосудов. Для здоровья женщины, особенно

когда речь идет о климактерическом периоде, важны и фитогормоны, которые также содержит фенхель. Они помогают избежать неврозов, приливов и других симптомов патологического климакса.

Фенхель обладает успокаивающим действием, средства на его основе помогают быстрее справиться со стрессом, избавиться от тревожных состояний и предотвратить депрессию. Настой и чай с фенхелем можно использовать при бессоннице – пить за полчаса до сна.

Этот прекрасный спазмолитик подходит даже детям. Для людей постарше ценное свойство его органических кислот – очищать сосуды и улучшать их эластичность.

Противопоказан фенхель при гиперсекреции эстрогена, беременности и лактации, а также детям до 2 лет.

Хмель богат калием, магнием, кальцием и фосфором, витаминами группы А и В, витамином С – необходимых составляющих в лечении ВСД. Растение успокаивает нервы, устраняет бессонницу и улучшает качество сна. Оказывает оно и сильнейшее положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Аналогично фенхелю содержит фитогормоны, которые помогают нормализовать женский гормональный фон, а в период климакса поддерживают нервную систему.

Однако его нельзя использовать при повышенном уровне эстрогена, некоторых видах опухолей. К числу противопоказаний также относятся беременность, лактация и возраст до 3 лет.

Компоненты соплодий могут накапливаться в организме, поэтому обязательно следует делать перерывы во время лечения, проводить терапию можно не более 1 месяца.

Помогут упражнения

«...Приступ хорошо снимают несложные упражнения. Мой совет всем: обязательно попробуйте!

- **Растяжка.** Обычные наклоны вперед без сгибания коленей (дотягиваемся пальцами рук до пола) или растяжка на шпагат. Эти упражнения быстро увеличивают поступление обогащенной кислородом крови к легким и мозгу, способствуют расслаблению всего тела.

- **«Дерево».** Стойте прямо, ноги чуть шире плеч, руки вверх. Слегка наклоняйте руки, а затем и туловище сначала в одну сторону, вернитесь в исходное положение, а затем – в другую, и снова исходное положение. Наклоны делайте плавно и легко, подобно кроне деревьев на ветру.

Упражнение хорошо снимает мышечное напряжение и усталость (моральную и физическую)».

Скорикова М.И., г. Елец

Комментарий специалиста

Кроме физического воздействия, упражнения помогут переключить внимание, отвлечь, а это очень важно при кризах. Предлагаем еще пару простых упражнений, которые взяты из йоги.

- **«Кошка».** Сесть на пол, положив ноги под ягодицы. Вытянуть руки вверх и плавно наклоняться вперед, касаясь пола. Расслабить спину на несколько секунд, делая упор только на руки, потом вернуться в исходное положение. Это поможет снять мышечное напряжение спины и верхних конечностей.
- **«Орел».** Сидя на полу, скрестить ноги так, чтоб было удобно. На вдохе руки плавно поднимаются вверх, как крылья птицы, на выдохе – так же плавно опускаются вниз. Упражнение поможет снизить пульс и стабилизировать дыхание, успокоиться и снять усталость.

Если при выполнении упражнения возникают трудности, мышцы болят или устают еще больше, выполнять упражнение не стоит. Человек начинает нервничать, что у него что-то не получается, а это может спровоцировать усиление приступа.

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ТРАВ

В народной медицине травы заслуженно занимают господствующее положение. Их мягкое действие поможет избавиться от симптомов и причин болезненного состояния, вернуть хорошее самочувствие. Как правило, улучшение наблюдается уже спустя 2 недели после первого приема целебных лекарств.

Чтобы фитотерапия принесла пользу, необходимо правильно подобрать травы для лечения и строго соблюдать дозировки. Но перед использованием таких средств надо обязательно проконсультироваться со специалистом!

Надо просто любить себя больше

«...Мне поставлен диагноз ВСД. И сознание теряла, и давление в 150 считала нормой, и аритмия мучила. Сначала я полностью «ушла» в свою болезнь, но однажды поняла, что хочу пожить подольше. Перестала принимать все близко к сердцу и начала каждый день пить настои пустырника или валерианы. Употребляла месячными курсами с перерывом в 5-7 дней.

Готовлю их так: беру 1,5 ст. ложки сухой травы пустырника на стакан (200 мл) кипятка. Настоять 10 минут и пить небольшими глотками в течение дня. Или 2 ст. ложки корня валерианы заварить в 2 стаканах кипятка. Настоять 40 минут, процедить и принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день.

Головокружения и сердцебиения ушли недели через 2, прекратились приступы, постепенно нормализовалось давление, и теперь оно у меня в 66 лет – 120/80. Надо просто любить себя больше, чем это позволяем, и все нормализуется».

Алферова О.Г., г. Ногинск

Комментарий специалиста

При стрессах и эмоциональных нагрузках **пустырник** – одно из самых эффективных средств. Благодаря своему богатому химическому составу – витамины С, Е, бета-каротин, калий, кальций, магний, железо, селен, эфирное масло, сапонины, дубильные вещества, алкалоиды, – он воздействует на нервную систему, помогая успокоиться и легко заснуть.

Пустырник улучшает работу сердца, снижает давление, снимает нервное напряжение мышц. Считается, что как успокаивающее он в 3 раза превосходит валериану.

Но его нельзя принимать по своему усмотрению: важно учитывать тяжесть заболевания – от этого зависит продолжительность курса и другие индивидуальные особенности, так что без консультации врача не обойтись. При артериальной гипотензии и брадикардии, а также индивидуальной непереносимости его использование может нанести вред.

Имейте в виду, действие пустырника начинается через 1-1,5 часа, так что при панических атаках он не подойдет. При ВСД его прием эффективен при регулярном употреблении и в профилактических целях.

Валериана, как мы уже говорили, обладает успокаивающими и сосудорасширяющими свойствами, поэтому традиционно используется при лечении бессонницы, неврозов, тахикардии и нервного возбуждения.

Тибетский рецепт молодости

«...Советую всем 1 раз в 5 лет делать «отвар из Тибета».

Нужно взять по 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника, почек березы. Перемешать, 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 3-4 часа, процедить через ткань и выжать. Выпить перед сном стакан с 1 ч. ложкой меда. Утром допить (тоже с медом) оставшуюся часть за 30 минут до еды, предварительно подогрев ее до комфортной температуры. Пить ежедневно, пока не закончится смесь. Повторить курс можно только через 5 лет.

У меня после этого улучшилось общее самочувствие и даже зрение, перестали мучить повышенное давление и головные боли – как будто заново родилась!»

Шадринская А.Н., г. Кисловодск

Комментарий специалиста

При лечении ВСД этот рецепт особо полезен людям с жировыми отложениями и склеротическими бляшками в артериях, которые являются причиной болей в сердце, гипертонии, недостаточного кровоснабжения головного мозга. **Ромашка, зверобой, березовые почки и бессмертник** содержат укрепляющие нервную систему и иммунитет каротин, витамины С и группы В, около двух десятков минералов, в числе которых важнейшие для сердца, сосудов и нервов калий, кальций, магний, цинк и железо, дубильные и слизистые вещества, горечи, витамины, флавоноиды, органические кислоты, кумарины, фитостерины, горечи, гликозиды и другие активные вещества, способствующие нормализации многих жизненных процессов в организме.

Настой улучшает обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови, кровеносные сосуды становятся эластичными. Снижается давление, исчезают шумы в голове и головокружение. Улучшается общее состояние, восстанавливается зрение, омолаживается организм.

! Употребление препаратов из березовых почек противопоказано при почечной недостаточности, заболеваниях желчного пузыря в стадии обострения, беременности (строгое ограничение в 1-й триместр) и лактации. Для возраста до 12 лет и при мочекаменной болезни их можно применять лишь после консультации с врачом.

! Бессмертник не рекомендуется использовать при гипертонии, беременности, гастрите с повышенной кислотностью. Не стоит употреблять его более 3 месяцев – это может привести к появлению застойных процессов в печени.

! Противопоказанием для ромашки является гастрит с пониженной выработкой соляной кислоты.

Мой любимый сорняк

«...Долго не мог найти подходящих рецептов для лечения ВСД – почти все снижают давление, а я гипотоник. Никогда бы не подумал, что мне поможет зверобой, растущий на даче, как сорная трава! Теперь я его даже специально высеваю на полянках.

Его можно просто заваривать, как чай, или делать настой. Для приготовления 1,5-2 ст. ложки травы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Продолжительность курса – 20-30 дней, потом надо сделать минимум недельный перерыв и после этого продолжить прием.

Еще утром и вечером я делаю контрастный душ и стараюсь соблюдать режим. Конечно, лечение тут небыстрое, но приступы стали очень редкими и не такими сильными».

Бабурин Е.Н., г. Новгород

Комментарий специалиста

Зверобою приписывают способность лечить «99 хворей». Он содержит множество полезных биологически активных веществ: флавоноиды, никотиновую и аскорбиновую кислоты, бета-каротин, витамин Е, дубильные вещества, эфирное масло, β-ситостерин, тритерпеновые сапонины, флавоноиды (гиперозид, рутин), гиперицин, калий, кальций, магний, железо, селен, фосфор и т.д.

▶ Зверобой снимает спазм кровеносных сосудов, особенно капилляров, укрепляет их. Препараты на его основе улучшают венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов. Он способен восстанавливать сердечные ритмы, поднимать настроение и даже бороться с депрессивными состояниями.

Настой зверобоя хорошо помогает при депрессиях, нервных расстройствах, тревожности и бессонницах.

! При гипертонии зверобой надо принимать очень осторожно, четко следуя рекомендациям врача и соблюдая дозировки. Противопоказаны его препараты при увеличении печени в размерах, отсутствии аппетита, расстройстве эректильной функции, запорах. Ограничениями является также возраст до 12 лет, прием антибиотиков, антидепрессантов, сердечных препаратов. Воздержаться придется в период лактации и людям со светлой кожей, склонным к солнечным ожогам. Сразу после приема нельзя загорать под прямыми солнечными лучами.

ВСД БОИТСЯ ПЧЕЛ!

Если у вас симптомы ВСД и нет аллергии, используйте продукты пчеловодства. Полезно абсолютно всё – мед, пыльца, перга, маточное молочко, прополис. А еще лучше, не ждать, пока настигнет болезнь, а своевременно проводить профилактику медопродуктами. Они благотворно влияют на состояние нервной системы, укрепляют сосуды и сердце, повышают иммунитет, т.е. способствуют оздоровлению организма, благодаря невероятному количеству содержашихся в них витаминов, минералов, антиоксидантов, аминокислот и ферментов.

Классическая тройка

«...Этот рецепт несложен и эффективен. Мне он помог справиться с апатией и упадком сил, ушли сердцебиение и головные боли, чувствую я себя теперь бодрее и энергичнее.

Стакан свежего сока репчатого лука надо смешать со стаканом меда и добавить перемолотую на мясорубке кожуру 1 лимона. Съедать по 1 дес. ложке 3 раза в день за час до еды. Хранить в холодильнике. Курс – 3-4 недели, можно проводить лечение несколько раз в год. Смесь очищает сосуды и укрепляет весь организм. Но настройтесь на

то, что лечение будет длительным (не один месяц, а то и год) и комплексным. Приучите себя строго соблюдать режим, ежедневно принимайте контрастный душ, обсудите с врачом предпочтительные и запрещенные продукты и настройтесь на полную победу над своей болезнью. Тогда вы с ней точно справитесь».

Молчанова Д.Н., г. Пенза

Комментарий специалиста

Для сосудов и сердца – это ценное целебное средство. Оно отлично справляется с нарушениями циркуляции крови в сосудах головного мозга, уменьшает содержание холестерина в крови и сосудах и укрепляет сердце.

Лук богат витаминами и минералами, особенно высоко содержание в нем витаминов С, Е и группы В, важных для повышения иммунитета и нормализации нервной системы. Кальций, калий, магний и натрий укрепляют сосуды, приводят в порядок сердце и нервы. Железо повышает гемоглобин, дает силы телу и ясность уму. Фосфор поддерживает нервную систему, снижая мышечную напряженность и повышая умственную и физическую активность.

Мед – настоящий кладезь витаминов (Е, К, С, каротин, практически полный комплекс витаминов группы В) и минералов, которых здесь более 40. Глюкоза в нем содержится в чистом виде и не требует дополнительного расщепления, поэтому быстро усваивается, пополняя энергетические запасы клеток и укрепляя сердечную мышцу.

Лимон богат минералами и витаминами, включая витамин Р, известный как цитрин. Он незаменим для сосудов – способствует их расширению, уменьшает проницаемость и ломкость капилляров, уберегает от тромбов и повышает иммунитет.

Смесь благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и комплексно воздействует на весь организм.

! Обратите внимание! Медовую смесь запрещено нагревать – мед теряет целебные свойства. Противопоказания: тяжелые заболевания почек и печени, язва желудка и 12-перстной кишки, острый гастрит, панкреатит, астма.

Мед + пыльца = голова в порядке

«...Головокружения, шум в ушах и другие неприятные симптомы знакомы многим страдающим ВСД. Как-то во время отпуска поехал на экскурсию на пасеку, и там мне посоветовали попробовать полечить свою болезнь медом с цветочной пыльцой: 1 ч. ложку пыльцы смешать с 1 ч. ложкой меда и принимать внутрь за 20 минут до еды 2-3 раза в день. Суточная доза не должна превышать 2,5-5 г (около 2 ч. ложек) в 2-3 приема. Последний прием – не позднее чем за 2 часа до сна. Курс лечения – месяц, после чего сделать 2-недельный перерыв.

Противопоказаний к такому лечению у меня не было, так что попробовал. Состояние улучшилось уже в первый месяц, а сейчас, спустя год, вряд ли точно вспомню, когда в последний раз чувствовал недомогание».

Коротченков В.С., г. Азов

Комментарий специалиста

Лучший эффект в лечении медом достигается при его сочетании с другими продуктами пчеловодства. Наравне с ним идет **пыльца** (пчелиная обножка), которая замечательно помогает при оздоровлении. Она укрепляет стенки сосудов и является лечебным и профилактическим средством практически при всех сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии и других серьезных болезнях.

▶ Пыльца успокаивает, снимает головокружение и головные боли, мягко снижает давление. Благотворно влияет при расстройствах нервной системы.

Неврозы, бессонница, депрессия, упадок сил возникают на фоне нехватки в организме определенных витаминов и минералов, а пыльца в сочетании с медом, за счет большого количества биологически активных веществ, нормализует работу практически всех органов и систем. В таком лекарстве – все известные витамины, углеводы, ферменты и фитонциды, гормоны, лецитин, а также 28 минералов, в числе которых важные при ВСД калий, магний, фосфор и др. А еще – все аминокислоты (строительный и генетический материал для клеток), которые содержит наш организм. Суточную их норму можно получить, употребив лишь 30 мг цветочной пыльцы.

! Ограничений тут немного: помимо индивидуальной непереносимости, медопродукты необходимо употреблять с осторожностью при сахарном диабете.

Прополис поддержит организм

«...После 50-ти меня стали мучить головные боли, головокружения. Врач поставил диагноз ВСД, но, к счастью, общими фразами не ограничился: посоветовал лечение прополисом и даже рассказал, что и как делать.

• Лечение **водным настоем прополиса** эффективно при сезонном снижении иммунитета: весной и осенью. Проводить его нужно ежегодно, каждый курс – не меньше 1 месяца. Но срок хранения раствора невелик, использовать его надо в течение недели. Измельченный прополис залить кипяченой водой 1:2, выдержать 20-30 минут на водяной бане при температуре не выше 80 °С (не доводя до кипения), постоянно помешивая. Остудить, дать отстояться 6 часов и профильтровать. Хранить в емкости из темного стекла в прохладном месте. Принимать 3 раза в день, в зависимости от тяжести заболевания, по 1 ч. ложке или 1 ст. ложке за 30-40 минут до еды.

• **Спиртовой экстракт прополиса** хранится до нескольких лет. Но при проблемах с ЖКТ и гипертонии его применять не рекомендуется. Для получения 10%-ной настойки нужно 10 г прополиса предварительно охладить в холодильнике, мелко натереть и залить 90 мл спирта в стеклянной посудине. Настаивать 2 недели в темном теплом месте, взбалтывая 2 раза в день. Процедить – и лекарство готово. Принимать по 20-60 капель на 1/2 стакана теплого молока, чая или воды. Продолжительность курса – около месяца. Чтобы избежать аллергии, прием настойки лучше начать с небольших доз, внимательно наблюдая за самочувствием».

Несвияжко В.Н., г. Астрахань

Комментарий специалиста

Свойства **прополиса** до сих пор не изучены досконально. Он состоит на 55% из смол и растительных бальзамов, на 10% – из различных эфирных масел, на 5% – из цветочной пыльцы и воска, остальные 30% – витамины и микроэлементы. В их числе важнейшие для сердечно-сосудистой системы калий, магний и кальций, а также цинк, марганец, фосфор, сера, натрий, железо, кремний, селен и др., укрепляющие и нормализующие работу всех систем организма, а также витамины С и Е и комплекс важнейших при ВСД витаминов групп В и А.

Прополис оказывает обезболивающее и бактерицидное действие, имеет ярко выраженные антиоксидантные свойства, препятствуя накоплению в организме токсинов, в результате чего замедляются процессы старения. Средство поддерживает нормальный для человека уровень холестерина в крови, служит профилактическим средством сосудистых заболеваний.

! К числу противопоказаний относятся: повышенная свертываемость крови, склонность к аллергии на продукты пчеловодства, острые инфекционные и заболевания коры надпочечников.

Маточное молочко поставило на ноги

«...Самое тяжелое в ВСД для меня – метеозависимость: головные боли, тошнота, упадок сил уже с утра, когда трудно подняться с постели, чтобы идти на работу. Врач, выслушав мои жалобы, посоветовал маточное молочко (его продают даже в аптеках в виде таблеток и порошков).

• Если есть возможность, то лучше приобрести на пасеке нативное молочко или хотя бы лиофилизованное, но аптечным лечиться проще: 2 таблетки «Апилак» нужно положить под язык и дождаться полного растворения. Принимать 2-3 раза в день в течение 3 недель. После этого курса перепады давления и капризы погоды станут беспокоить гораздо меньше. Сделайте перерыв на 2 недели и затем повторите курс.

• Наибольший эффект даст сочетание маточного молочка с медом (в таком виде даже проще его купить, продают смесь 1:100), например, по 1 ч. ложке смеси на ночь. Можно принимать молочко одновременно с пыльцой и прополисом. Это усиливает целебный эффект».

Васнецова Е.Г., г. Саратов

Комментарий специалиста

В состав **маточного молочка** входит большое количество аминокислот, в том числе незаменимых, гамма-глобулин, выполняющий защитные функции, ферменты, жирные кислоты, гормоны (эстрадиол, тестостерон, прогестерон), пировиноградная и молочная кислоты, ацетилхолин, стерины и др.

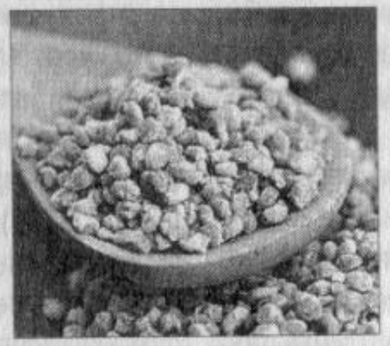
Белки маточного молочка близки к белкам сыворотки крови, аминокислотный состав аналогичен составу продуктов животного происхождения, но значительно превосходит по содержанию глютаминовую и аспарагиновую кислоты, которые необходимы для нормальной работы головного мозга.

Витамины С, Е, группы В, каротин укрепляют иммунитет, нормализуют работу нервной и сердечно-сосудистой систем. Усиливают эффект калий, кальций, фосфор, магний, цинк, железо, марганец, ферменты и т. д.

Молочко улучшает обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови и риск спазма сосудов, нормализует работу сердечной мышцы. Способствует снижению метеочувствительности, повышает общий тонус ослабленного организма, помогает бороться с атеросклерозом и неврозами, к разновидностям которых относят ВСД.

Но от него придется отказаться при повышенной свертываемости крови, склонности к аллергии на продукты пчеловодства, острых инфекционных и заболеваниях коры надпочечников.

«Пчелиный хлеб» поможет всем



«...Дистония выматывала меня так, что еле на ногах держался, сил уже к обеду не оставалось никаких, не знал, что и делать, ведь на борьбу с недугом тоже нужны силы. Просто замкнутый круг какой-то получался...

Все изменилось с приездом двоюродного брата. Он – человек энергичный, выращивает сад, разводит пчел. Меня чуть не силой вытаскивал на прогулки и заставил есть «пчелиный хлеб» – пергу, которую привез со своей пасеки.

Принимать ее надо, медленно рассасывая во рту, а еще лучше – держать под языком, так она быстрее будет всасываться в кровь. Есть пергу надо примерно по 0,5 ч. ложки в день, но не больше – дозировку следует соблюдать строго. Если у вас пониженное давление, то пергу нужно употреблять после еды, при повышенном – натощак.

Лучше себя почувствовал уже через пару дней, а потом пошло быстрое восстановление. С того времени соблюдаю режим, стараюсь чаще гулять на свежем воздухе. И, конечно, периодически устраиваю себе месячные курсы с «пчелиным хлебом».

Цепенков А.Е., г. Липецк

Комментарий специалиста

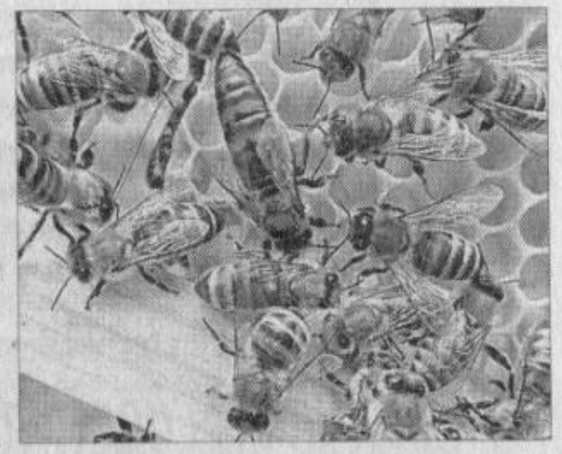
Перга – один из самых биологически активных продуктов. В ней, как и в пыльце, есть все необходимое для нормальной работы сердечно-сосудистой и нервной систем. Применение перги уже через 3 дня дает повышение гемоглобина на 10-15 единиц у взрослых и на 20-25 у детей (их суточная доза – до 0,5 г), в крови нормализуется количество тромбоцитов и лейкоцитов, что стабилизирует работу всей кровеносной системы.

Перга улучшает состояние стенок сосудов, восстанавливает мозговое кровообращение. Сосуды не так резко реагируют на перепады атмосферного давления и иные сторонние факторы.

Противопоказана перга при склонности к аллергии на продукты пчеловодства.

СПРАВОЧНАЯ ЛЕКАРЯ

ПЧЕЛИНЫЙ ПОДМОР

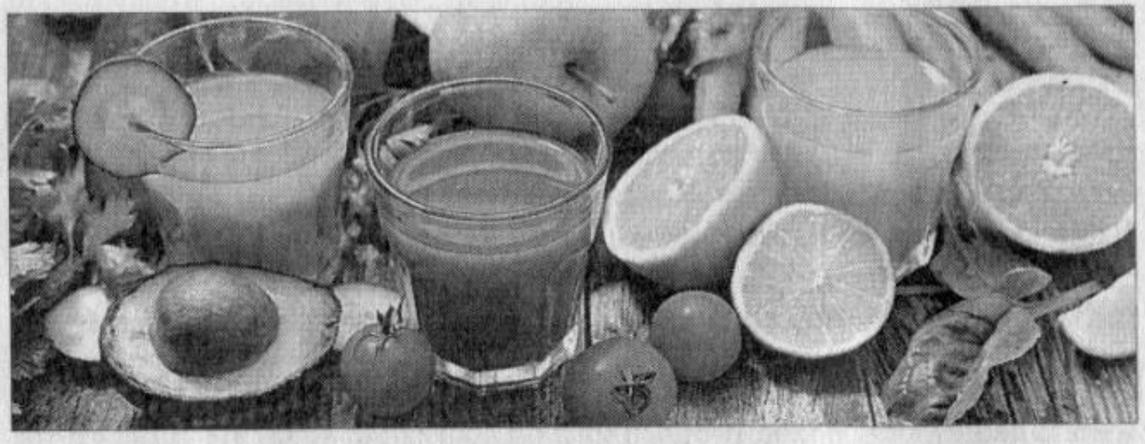


Хорошо помогает нормализовать давление, особенно при гипертонии, очистить кровь и улучшить состояние сосудов пчелиный подмор. Его можно употреблять в виде настойки или отвара.

Для приготовления настойки **подмор измельчают в кофемолке. Полученный порошок (25 г) помещают в тару из темного стекла и добавляют 250 мл спирта или самогона. Приготовленную смесь герметично закрывают и оставляют в темном месте на 15-20 дней, встряхивая каждый день, после чего процеживают через несколько слоев марли и переливают в емкость из темного стекла. Хранить такую спиртовую настойку нужно в холодильнике не более 3 лет.**

Очищение организма. **Для укрепления иммунной системы и очищения организма пчелиный подмор принимают в виде спиртовой настойки. Количество капель в сутки соответствует возрасту человека. Их можно выпить за один раз или разделить на два приема. Для улучшения вкуса необходимое количество настойки можно немного разбавить водой. Лечение продолжают 30 дней, после чего делают перерыв на 6 месяцев и снова принимают настойку подмора.**

Для укрепления сердца и сосудов **рекомендуется ежедневно в течение 2 месяцев принимать по 1 мл настойки подмора на водке или самогоне.**



СОКОТЕРАПИЯ УКРЕПИТ И ПОДДЕРЖИТ

Больные ВСД особенно страдают от головокружений, головных и сердечных болей, скачков давления, упадка сил. Вкусные и полезные свежевыжатые соки, а также коктейли из них помогут снять такую симптоматику, а на начальных этапах есть шанс с их помощью полностью избавиться от болезни. Чем более ослаблен организм, тем больше он нуждается в витаминах. В современном рационе их нужного количества не содержится, и свежевыжатые соки очень этому помогут.

Свекла нормализует давление

«...У меня ВСД по гипертоническому типу – давление взлетает, только держись. Врач посоветовал пить свекольный сок. Но не в чистом виде, а в любой смеси на мой вкус – противопоказаний к овощам и фруктам у меня нет. Теперь я чувствую себя намного лучше. Приступы стали реже и проходят более мягко, давление не подскакивает, как раньше.

Но сок свеклы сразу пить нельзя. Поставьте его в холодильник часа на 2-3, не закрывая емкость крышкой. После отстаивания снимите с поверхности пену и аккуратно перелейте в другую банку без осевшего осадка.

Я разбавляю сок свеклы апельсиновым, огуречным, морковным или сельдерейным соками. Сначала готовила в пропорции 1:3, потом стала свекольного добавлять побольше. Пью за полчаса до еды. Начала с 1-2 ст. ложек, постепенно довела до 1/3 стакана».

Савкина Т.Ю., Ленинградская обл.

Комментарий специалиста

Калий и натрий в соке **свеклы** выводят из организма соли и лишнюю жидкость, нормализуя работу сердца. Фосфор делает сосуды эластичными и укрепляет нервную систему. Магний расслабляет сосуды, препятствуя развитию спазмов. Таким образом, сок является хорошим профилактическим средством для предотвращения гипертонических кризов. Бетаин, содержащийся в свекле в больших количествах, защищает клетки организма от стресса, способствует приведению в норму и поддержанию здорового уровня холестерина. По количеству железа, цинка и йода свекла превосходит большинство других овощей. Это способствует нормализации кроветворения, обмена веществ, гормонального фона, что также очень важно при ВСД.

Свекольный сок является единственным, который надо предварительно отстоять не менее 2 часов, но и не более 2 суток. При дальнейшем длительном хранении улетучиваются полезные вещества, и желаемого эффекта уже не будет. Добавление других соков помогает организму лучше усваивать полезные вещества.

! Свекольный сок противопоказан при язве 12-перстной кишки и желудка с повышенной кислотностью желудочного сока, мочекаменной болезни с оксалатными камнями (при других видах свекла, наоборот, способствует растворению и выведению небольших (!) камней и песка), сахарном диабете.

Детям его можно давать в разбавленном виде с возраста 1 год.

Давление скачет? Поможет огурец!

«...Мне «повезло» стать обладателем дистонии смешанного типа: давление то подскакивает, то падает, головокружения, шум в ушах... От медиков помощи не было: «Не волнуйтесь-гуляйте-спите и не забывайте мерить давление!» Спасибо, дочь где-то вычитала, что может помочь огуречный сок, и я начала его себе делать и пить.

Способы приготовления любые: если нет соковыжималки, потрите огурец на тёрке или проверните через мясорубку. Пить минут за 15-20 до еды, а можно и вместо еды. Я начала с 1/4 стакана, сейчас пью по 1/2 (100 мл), за день получается около 1 л.

Здоровье стало намного лучше, перепады давления больше не мучают – случаются изредка и не настолько сильные, как раньше».

Семиценко В.Д., Ставропольский край

Комментарий специалиста

Важно соблюдать правило: огуречный сок должен быть свежевыжатым!

Сок огурца незаменим при скачках давления – и при гипертонии, и при гипотонии: он нормализует его в обоих случаях.

Такой эффект дает калий, которого в огурцах около 40%. Калий поддерживает концентрацию магния в организме, а магний незаменим для сердца и нервов. Нервные клетки получают помощь также благодаря комплексу витаминов группы В, содержащихся в этом полезном соке.

! Противопоказанием является гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. С осторожностью следует применять сок огурца при камнях в любом органе, поэтому прием начинать с небольших порций во избежание слишком резкой реакции.

Коктейль, который творит чудеса

«...Я справилась с хронической усталостью и избавилась от головных болей благодаря смеси сока моркови (10 частей) и шпината (6 частей). Коктейль надо пить ежедневно по стакану 3 раза в день перед едой. Мне стало лучше уже через несколько дней. Прошли головные боли, прибавилось сил. Сейчас регулярно делаю себе такую смесь и сразу чувствую, как прибавляется энергия и повышается настроение. А еще я стала замечать, что глаза на работе меньше устают, бегаю лучше прежнего, и ноги не болят. Значит, морковь со шпинатом еще и суставы вылечили!»

Зеленцова Д.Д., г. Муром

Комментарий специалиста

Морковь, благодаря высокому содержанию калия и магния, лютеина, альфа- и бета-каротина и целому комплексу витаминов и минералов, улучшает состояние сосудов и сердца, укрепляет иммунитет. При болезнях ЖКТ рекомендуется проконсультироваться у врача.

Шпинат нормализует работу нервной системы, препятствует возникновению нарушений мозговой активности. Витамины группы В, которыми богаты его листья (особенно фолиевой кислотой), укрепляют и активизируют нервную систему, помогают одолеть головные боли, даже мигрень. Соли калия, кальция и йода вкупе с витаминами способствуют укреплению всех систем организма и поднятию настроения. Железо обеспечивает прилив жизненных сил и бодрости. Свежевыжатый сок шпината, особенно в сочетании с морковным, – лучший подарок организму и нервам.

! Противопоказания: отложение солей (уратов или оксалатов) в почках или суставах, воспалительные процессы в ЖКТ, гастрит, язва желудка и 12-перстной кишки, панкреатит, желчнокаменная болезнь, тяжелые заболевания печени, ревматизм, а также возраст до 7 месяцев.

Виноград вернет силы

«...Астенический синдром – крайне неприятная штука: головные боли, раздражительность. Начала замечать, что память становится все хуже. Пропал аппетит, отсюда, соответственно, упадок сил, общее состояние – никакое... Помощи от «официальной медицины» не получила: обследование серьезных проблем не выявило, вердикт – «лечить нечего». На помощь пришел сок винограда. Только не магазинный, в коробках, а приготовленный из свежих ягод. Пить сок надо: утром – за 40 минут до еды, днем – за 1 час, вечером – за 1,5 часа. Начните с 60 мл, к концу недели доведите объем до стакана, а на 3-й неделе начните его постепенно снижать. Курс лечения – 3-4 недели. Но и после этого хорошо периодически употреблять свежий виноградный сок».

Комаринцева Н.В., Волгоградская обл.

Комментарий специалиста

Содержащиеся в **винограде** витамины С и Р укрепляют сосуды, повышают их упругость. Витамины группы В нормализуют работу нервной системы. Железо и множество других минералов оказывают тонизирующее и общеукрепляющее действие, особенно это эффективно при упадке сил и астении. Виноград (и его сок) – прекрасный природный антиоксидант. Также он улучшает краткосрочную память, повышает аппетит, улучшает сон. Наибольший эффект дает виноград темных сортов.

! В период лечения виноградом лучше отказаться от молочных продуктов, кваса, минеральных вод и алкоголя, а также от жирной пищи и сырых овощей.

! Важно учесть и противопоказания: аллергия, язва желудка или гастрит с повышенной кислотностью, ожирение, цирроз печени, нарушения мочеиспускания, выраженный кариес; вторая половина беременности, лактация; возраст до 2 лет. Сладкие сорта винограда нужно ограничить при сахарном диабете.

Спасительное средство

«...Калина традиционно используется в народной медицине от многих болезней. А мне она пригодилась в лечении ВСД, которая у меня проявлялась упадком сил, головными болями в сердце и из-за постоянно подскакивающего давления. Но теперь, благодаря калине, все это в прошлом.

Если нет соковыжималки, ягоды можно пропустить через мясорубку и отжать. Принимать по 50 мл 2-3 раза в день. Особых ограничений в сроках приема нет, главное – соблюдать дозировку.

У меня перестало серьезно подниматься давление уже недели через 2-3, прекратились головные боли. Как-то незаметно забыла я и про сердце. Более того, уменьшились проявления бронхиальной астмы, от которой я страдала десятилетия. Если нет противопоказаний, очень советую попробовать это спасительное средство».

Березовская З.М., г. Екатеринбург

Комментарий специалиста

Плоды **калины** богаты органическими кислотами, особенно валериановой. Они содержат марганец, цинк, железо, фосфор, медь, хром, йод, селен. Эти минералы укрепляют нервную и сердечно-сосудистую системы, мягко понижают давление и прибавляют сил. Каротин, витамины Е, Р и К способны снизить боль и нейтрализовать действие ядовитых веществ, оказывают благотворное действие на весь организм. В калине на 70% больше витамина С, чем в лимоне, это обеспечивает ее мощное воздействие на иммунитет. Присутствуют в ней дубильные вещества, пектины, фитостерины, кумарины, смолоподобные эфиры и т.д. Такой состав дает силу успокаивать, повышать трудоспособность и хорошо укреплять весь организм.

В калине очень высоко содержание таких элементов, как молибден, кобальт, бор, селен, марганец, хром. В организме человека молибден действует как кофактор в составе ферментов, ответственных за детоксикацию организма, оказывает влияние на использование запасов железа в организме, активирует обмен аминокислот, важных для работы нервной системы и мозга. Кобальт стимулирует кроветворение, бор необходим в микродозах для поддержания процессов метаболизма кальция, фосфора и магния, улучшает функции мозга, повышает жизненный тонус. Марганец обеспечивает нормальное функционирование нервной системы, участвует в обмене гормонов щитовидной железы (тироксин). Хром влияет на процессы кроветворения, способствует рассасыванию атеросклеротических бляшек, снижению концентрации холестерина на стенках аорты, укрепляет сердечную мышцу, помогает преодолеть стресс. Селен стимулирует иммунитет, предупреждает нарушения сердечной деятельности, обеспечивает нормальную работу щитовидной железы и нервной системы в целом.

! Ограничения: гастрит с повышенной кислотностью, артрит, подагра, мочекаменная болезнь (с образованием уратных камней), повышенная свертываемость крови и склонность к тромбозам; беременность и лактация; возраст до 6 мес. (с 6 мес. до 2 лет сок разбавлять водой 1:1). В умеренных количествах употреблять при гипотонии.

Рябина НЕобыкновенная

«...Думаю, мы все очень недооцениваем рябину – нашу обыкновенную красную рябину. Однажды последовала совету подруги и начала пить ее сок, чтобы снизить проявления ВСД – скачки давления, общая слабость, изматывающая бессонница, депрессия. И не пожалела. Принимала отжатый сок ягод по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Уже через месяц почувствовала себя окрепшей. Депрессия прошла, я стала лучше спать, а давление, если и колебалось изредка, то уже незначительно. С того времени несколько раз в год повторяю такие курсы. Надеюсь, что от ВСД удастся избавиться полностью».

Силепенко М.Е., г. Апатиты

Комментарий специалиста

Красная рябина содержит колоссальное количество витаминов С и Р. В них сильно нуждаются наши капилляры и сосуды, стенки которых без этого становятся хрупкими. Витамин С снижает уровень холестерина в крови и давление, выводит из организма тяжелые металлы, токсины, продукты распада, укрепляя его и повышая иммунитет. Никотиновая кислота положительно влияет на нервную систему, помогая людям с расстройствами сна. Сорбиновая кислота обладает самым мощным антиоксидантным действием, в чем ей помогают витамины С, Е, Р и бета-каротин. Кроме этого, витамин Р поддерживает психоэмоциональную сферу человека.

Рябину, соки и отвары из нее хорошо употреблять при депрессивных расстройствах, неврозе, проблемах со сном, анемии, общей вялости и апатии.

Благодаря калию и натрию, горечам, органическим кислотам и пектинам, рябина обладает мочегонными и желчегонными свойствами. Магний и калий контролируют и поддерживают работу сердца. Железо и медь поддерживают гемоглобин в норме.

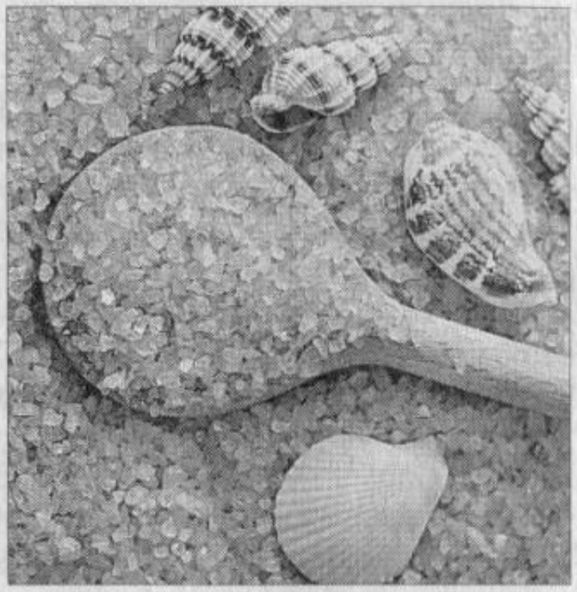
Запрещен прием рябинового сока при перенесенных инфарктах и инсультах, ишемической болезни сердца, язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью, склонности к тромбообразованию, варикозе.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ: СНИМАЕМ СИМПТОМЫ

Ванны, души, влажные обертывания, баня – гидротерапия в лечении расстройств нервной системы и укреплении организма считается одним из наиболее эффективных методов: она устраняет не причины болезни, а ее симптомы. Но для тех, кто страдает от ВСД, снять или смягчить мучительные проявления тоже очень важно, и лучше всего с этим справляется вода.

Водные процедуры нормализуют давление, оказывают положительное психологическое воздействие, позволяют расслабиться нервной системе, мышцам тела и внутренним органам.

От невроза – «домашнее море»



«...Справиться с неврозом и хронической усталостью мне хорошо помогают ванны с морской солью. Специальных рецептов нет – я просто растворяю горсть соли в воде (температура 32-34 °С, не выше). Продолжительность приема ванны – 10-12 минут, потом надо ополоснуться под душем. Курс – не менее 12 процедур. Затем небольшой перерыв, и можно начинать снова. Такое «домашнее море» замечательно успокоит и укрепит нервную систему».

Евстафьев В.Л., г. Фурманов

Комментарий специалиста

Морская соль содержит компоненты, необходимые для всего организма: калий регулирует питание клеток кожи, важен для сердечно-сосудистой системы; кальций, проникая в клетки, обеспечивает нормальную свертываемость крови; магний способствует расслаблению мышц (если вас мучают судороги по ночам, сделайте вывод и добавьте в рацион богатые магнием продукты); бром успокаивает нервную систему; йод действует как антисептик и улучшает память и общее самочувствие.

Соляные ванны стимулируют кровообращение, благотворно влияют на нервную систему.

Противопоказаны морские ванны при некоторых кожных заболеваниях. В таких случаях необходимо проконсультироваться с врачом.

Снизит раздражительность и наладит сон

«...У меня, как и у многих, ВСД проявляется сильными головными болями, нервозностью и бессонницей. Эти симптомы эффективно снимают йодобромные ванны. С тех пор как я стала регулярно проводить такие процедуры,

сплю лучше, нервничаю меньше, да и голова теперь болит редко. А раньше на любое изменение погоды реагировала.

Можно купить готовую йодобромную соль, либо приобрести в аптеке 100 г йодида натрия и 250 г бромида калия. Растворите их в 1 л воды. 100 мл концентрата вылейте в теплую (35-36 °С) ванну, предварительно растворив в ней 2 кг поваренной соли. Время приема – 10-12 минут, курс – 10-14 дней.

При необходимости можно повторить сеансы через несколько дней. Оставшийся концентрат храните в темном месте и используйте по мере надобности».

Жмеркович А.Н., г. Калуга

Комментарий специалиста

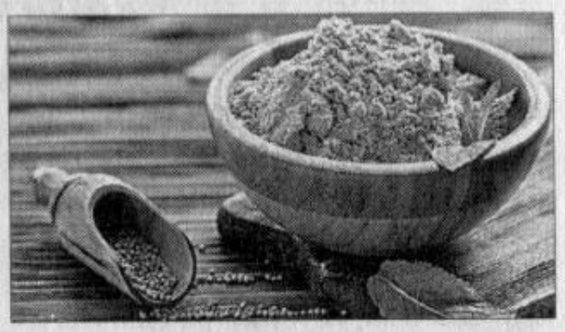
Чтобы **йодобромные ванны** принесли пользу, должно быть не меньше 10 мг йода и 20 мг брома на каждый литр воды. Йод улучшает процессы микроциркуляции и свойства крови, укрепляет стенки сосудов, ускоряет липидный обмен, способствует нормализации работы щитовидной железы, которая отвечает за нашу эмоциональную сферу.

Бром особенно важен для нервной системы, так как он усиливает процессы торможения. Помимо этого, бром понижает тонус мышц, приводит в норму давление, расслабляет и успокаивает. Бромные ванны снимают напряжение и стресс, устраняют агрессию, раздражение и другие проявления острых неврозов.

Во время подобных процедур все компоненты попадают через кожу в организм, обогащая его необходимыми элементами. Лечебные ванны улучшают общее физическое состояние, создавая самые благоприятные условия для запуска восстановительных процессов в организме. После 10-14 дней их приема наблюдается значительное снижение возбудимости и раздражительности, улучшается сон, исчезают головные боли. Нормализуются давление и частота сердцебиения. Ванна поможет снять усталость и мышечное напряжение.

Противопоказания: явно выраженная лейкопения и крапивница, лучевая болезнь, геморрагический дерматит, тяжелые формы сахарного диабета, тиреотоксикоз, гипофизарная форма ожирения, беременность, индивидуальная непереносимость йода. Не рекомендуется йодобромная ванна на поздних стадиях гипертензии.

Горчица от головных болей



«...При ВСД ванны – настоящее спасение. А «горчичные» ванны, как я для себя недавно открыла, замечательно помогают избавиться от головных болей, вызванных низким артериальным давлением. Гипотония доставляла мне много проблем еще в молодости, но теперь я научилась с нею справляться: не даю ей вмешиваться в свою жизнь.

Ванны готовлю так: в небольшом количестве теплой воды развожу 5 ст. ложек сухой горчицы (масса должна получиться консистенции жидкой сметаны) и выливаю в ванну с температурой около 39 °С. Лежу там 7-10 минут, потом сразу заворачиваюсь в простыню и укладываюсь в постель. К этому моменту у меня уже заварен успокоительный чай, пью его (обязательно с мыслями о хорошем здоровье и настроении!), и через полчаса – я уже другой человек, готовый радоваться жизни и совершать великие дела».

Стебленко Д.Д., г. Волжский

Комментарий специалиста

Горчица богата эфирными маслами и органическими кислотами. Содержит каротин, витамины Е, группы В; калий, цинк, магний, железо, кальций, натрий. Полезна для нервной системы, стимулирует кровообращение, в том числе и в сосудах мозга, улучшает память. **Горчичные ванны** – популярное домашнее лечебное средство от стрессов и хронической усталости. Горчица активизирует работу потовых желез, открывает поры, помогая организму избавиться от токсинов и вредных веществ.

Горчичные ванны улучшают микроциркуляцию крови, убирают болевые ощущения, чувство застоя и напряжения. Растворенная в горячей воде горчица повышает давление, снимает стресс, обладает успокаивающим и даже снотворным действием. Сон после таких ванн, как правило, продолжительный и крепкий.

Горчица может вызвать раздражение на коже или даже аллергию (проявляется сильным жжением). Будьте осторожны с температурой и продолжительностью горчичных процедур. Слишком горячие ванны противопоказаны при гипертонии, сердечных заболеваниях, лихорадке, беременности и после инсульта.

Удовольствие несравнимое, польза огромная

«...Очень советую не только «товарищам по ВСД», а всем без исключения делать перед сном хвойные ванны. И удовольствие – не сравнить ни с чем, и польза огромная.

Можно использовать готовый хвойный экстракт, который продают в аптеках, но я готовлю настой для ванны самостоятельно: хвою завариваю из расчета 1 кг на 3 л кипятка, настаиваю 4 часа. Потом надо отфильтровать и влить в ванну (достаточно 2-3 л отвара).

Можно хвою или небольшие хвойные лапки сосны залить кипятком и держать на водяной бане 30 минут. Или, если совсем нет времени, а ванну принять очень хочется, просто наберите иголки сосны, ели и т.п. в мешочек и опустите в ванну. Уже после первой процедуры ощутите себя отдохнувшими, посвежевшими и спокойными. А потом будете хорошо спать и на следующий день чувствовать себя замечательно».

Урбанайте А.Д., г. Гродно

Комментарий специалиста

Хвойные ванны активно применяются при ВСД и заболеваниях периферической нервной системы. Хвоя богата медью, железом, кобальтом, улучшающими функционирование кровеносной и нервной систем. В ней много каротина и фолиевой кислоты, витаминов К и Е, которые повышают иммунитет, улучшают кровоток и сердечный ритм, витаминов группы В – важнейших для нервов и сердца. Эфирные масла снимают психологическое напряжение и укрепляют организм, повышая его тонус.

Ванны с добавлением хвои улучшают работу сердца и обменные процессы, тонизируют сосуды, ускоряют кровоток. Благотворно сказываются они и на нервной системе, способствуют снятию усталости, оказывают расслабляющее, успокаивающее воздействие. Помогают при переутомлении и бессоннице.

Однако такие ванны не рекомендуются при любых опухолях, длительных воспалительных процессах, некоторых заболеваниях сердца. Противопоказаниями являются скачки давления, открытые незажившие раны, швы, ожоги, аллергия.

Улучшая кровообращение и расширяя поры, фитованны создают условия для легкого проникновения через кожу биологически активных природных веществ, оказывая не только местное, но и общее действие на организм. Отвары трав можно заменить эфирными маслами (3-5 капель).

Аромат готовой ванны не должен раздражать, иначе это приведет к усилению нервозности.

При ВСД рекомендуется принимать процедуру не более 20 минут, оптимальная температура воды – 37 °С.

Чтобы душ принес пользу

«...Знаю, что контрастный душ очень полезен для здоровья, но провожу эту процедуру как придется, начиная с теплой воды, потом ополаскиваюсь холодной. Но ведь наверняка есть четкие правила для этого. Какой должна быть последовательность переключения воды при контрастном душе, и что еще нужно знать об этом?»

Земницкий Б.Ф., г. Апатиты

Душ – отличное средство для укрепления организма и, что особенно важно при ВСД, повышения тонуса сосудов. Он воздействует на кожу подобно точечному массажу. Активизируются обменные процессы, улучшается кровообращение в органах и тканях. Вода способствует расширению пор и выведению через них шлаков и продуктов обмена.

Энергичное обтирание или прохладный 15-минутный душ при температуре 20 °С прогоняют слабость и вялость на целые сутки. Контрастный душ повышает иммунитет, закаливает, бодрит и заряжает энергией. Способствует укреплению сосудов и нервной системы, исчезновению аритмии.

Но важно соблюдать **определенные правила**, иначе эффект может быть обратным.

- Принимать душ лучше утром и вечером (не перед сном!).
- Начните с теплой, приятной для тела воды – организм нужно хорошо прогреть.

• Поэтапно повысьте температуру на несколько минут (но не до кипятка).

• Затем резко включите холодную воду (на 20 секунд, не более) – и снова горячий душ.

! Холодный душ включается, когда тело хорошо разогрето теплой водой. И ни в коем случае не доводите до замерзания! Правильный контрастный душ – не испытание, а удовольствие.

• Процедуры следует повторить максимум 5 раз, для начинающих – достаточно 2 раз. Общее время – до 15 минут.

• Утром закончите душ прохладной водой, вечером – более теплой.

! Подставлять голову под контрастный душ нежелательно – могут возникнуть проблемы: повышение давления, воспалительные процессы или простуда.

СПРАВОЧНАЯ ЛЕКАРЯ

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

В зависимости от разницы температуры теплой и прохладной воды, различают:

- ***Сильноконтрастный душ*** **– перепад температуры более 15 °С (например, 36 °С и 15 °С).**
- ***Среднеконтрастный душ*** **– перепад температуры 10-15 °С.**
- ***Слабоконтрастный душ*** **– перепад температуры 4-9 °С.**

Известный натуропат нашей страны Валентин Николаевич Сергеев рекомендует следующие примерные схемы проведения контрастных душей.

Примерная схема слабоконтрастного душа:

1 минута – теплый душ (36-38 °С).
0,5 минуты – индифферентный душ (32-33 °С).
1 минута – теплый душ (36 °С).
10-15 секунд – слабопрохладный душ (28-31 °С).

Примерная схема среднеконтрастного душа:

1 минута – теплый душ (36-38 °С).
0,5 минуты – слабопрохладный душ (28-31 °С).
1 минута – теплый душ (36 °С).
10-15 секунд – прохладный душ (25-28 °С).

Примерная схема сильноконтрастного душа:

0,5-1 минута – очень теплый душ (38-42 °С).
0,5 минуты – прохладный душ (20-25 °С).
0,5 минуты – очень теплый душ (38-42 °С).
10-15 секунд – холодный душ (10-15 °С).

! Если появился озноб и «гусиная кожа» – это симптомы переохлаждения. Включите очень теплый душ или энергично разотритесь махровым полотенцем.

Начинать рекомендуется со слабоконтрастного душа, а через 1-1,5 месяца переходить на среднеконтрастный. Если вы практически здоровы, но недостаточно физически закалены, то через 2-3 недели пользования среднеконтрастным душем можете перейти к сильноконтрастному. Людям же с функциональными расстройствами и ослабленным врачи разрешают переходить на сильноконтрастный душ лишь через несколько месяцев.

! Противопоказания к приему контрастного душа: тромбофлебит, гипертония, болезни сердца и сосудов, воспалительные процессы в организме (ангина, цистит и др.), онкологические заболевания, недостаточное кровоснабжение мозга, ослабленный иммунитет, для женщин – критические дни.

Домашний гидромассаж

«...Если у вас астения, утром чувствуете себя более усталым, чем перед сном, советую попробовать подводный душ. Я для этого использую шланг, который закрепляю на кран в ванной, но можно использовать и душ, если с него снимается лейка.

Температура воды в ванне должна быть около 35 °С. После 5-минутного пребывания в воде я начинаю

гидромассаж: за 10-15 минут прохожусь струей из шланга по всему телу.

Процедуру повторяю 15-30 раз. Чувствую себя после этого отдохнувшим, тело словно начинает дышать. Такой душ тонизирует и снимает нервозность».

Жмеренков Г.Е., г. Сибай

Комментарий специалиста

Подводный душ-массаж очень полезен для укрепления сосудов. Усиливаются кровообращение в коже и тканях, отток лимфы, ускоряется рассасывание воспалительных процессов. Сосуды получают хорошую тренировку. Тело отдыхает и наполняется силой, давление нормализуется. Под действием струи на обрабатываемом участке тела улучшается местное кровообращение. Особенно эффективны чередования горячей и холодной воды.

Помогут обертывания

«...Мне очень помогают тонизирующие компрессы. Для этого нужен длинный (до 4 м) и широкий (не менее 30 см) холщовый бинт. Одну его часть (примерно половину) надо смочить водой комнатной температуры, слегка отжать и наложить крестнакрест на грудь и спину. Оставшуюся сухую часть забинтовать поверх влажной и лечь под теплое одеяло на 3 часа. Тело хорошо прогревается, кровь начинает двигаться быстрее, пониженное давление нормализуется, а чувство усталости сменяется приятной расслабленностью».

Остапкевич Н.И., г. Таганрог

Комментарий специалиста

Быстрому и эффективному прогреванию способствует разница температур кожи и воды, которой смачивается бинт. Усиливается капиллярный кровоток, активизируется газообмен в легких.

При ВСД с повышением давления, головными болями и приливами крови к голове рекомендуются «отвлекающие» водные процедуры: компресс на икры, веерный душ на ноги, ножные проточные ванны.

Можно ходить по берегу моря, если есть такая возможность. Эти процедуры окажут температурное и механическое воздействие, в результате чего ноги покраснеют и станут горячими. Кровь отливает от головы, лицо бледнеет, боли ослабевают, а давление нормализуется.

Можно ли при ВСД ходить в баню?

«Можно ли при ВСД посещать баню, не станет ли от этого хуже? Давно уже там не была, подруги зовут, а я побаиваюсь». *Емельянова У.Ф., Новгородская обл.*

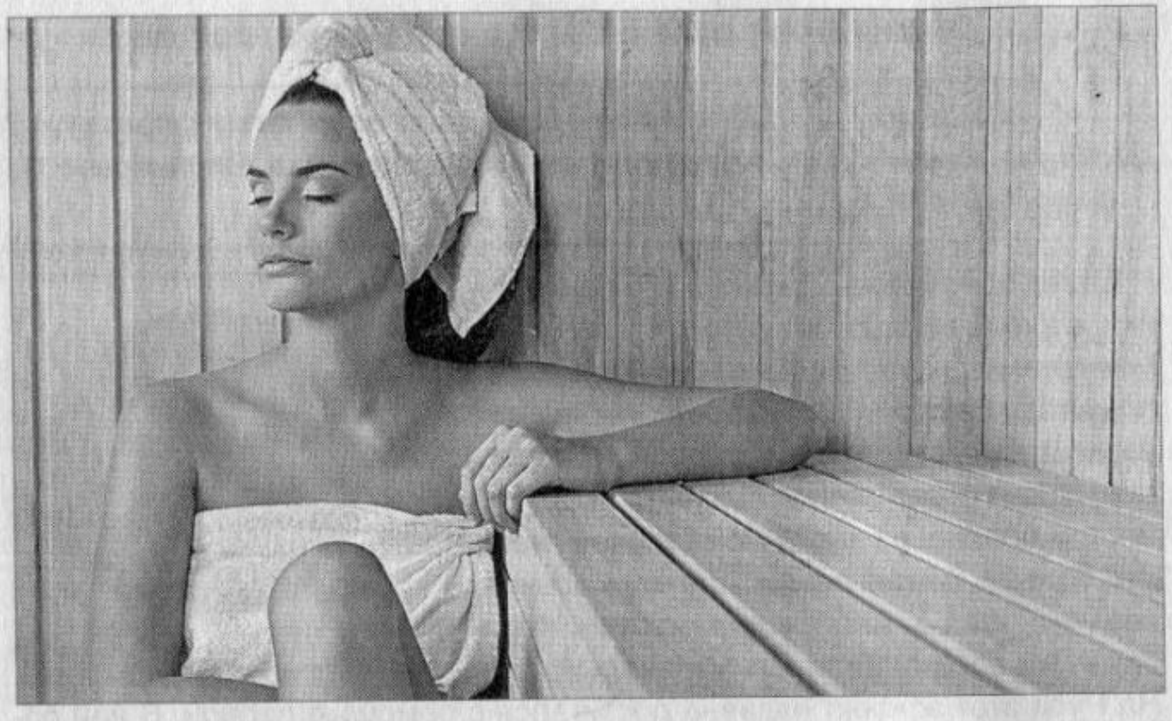
Ответ однозначный: можно. Но при условии, что она доставляет удовольствие, а самочувствие остается комфортным за все время пребывания. По силе благотворного воздействия на организм среди водных процедур баня стоит на первом месте. ВСД – во многом болезнь расшатанной нервной системы, болезнь цивилизации. Для нормального самочувствия нужно поддерживать и периодически восстанавливать изначально данную нам природой гармонию. На Руси этот эффект издавна достигался с помощью парной. В ней организм очищается от шлаков, смена температур и механическое воздействие положительно влияют на тонус вегетативной нервной системы и периферическую циркуляцию крови.

Баня принесет положительный результат, только если соблюдать в ней **некоторые правила**:

- температура в помещении не должна быть выше 60 °С;
- время нахождения в парилке нужно увеличивать постепенно;
- парное отделение следует посещать в несколько заходов, начиная с 3-5 минут;
- перерыв между заходами – не менее 10 минут;
- обязательно надевать головной убор;
- систематическое посещение бани принесет больше пользы, чем разовые походы;
- надо поддерживать водный баланс, для этого можно пить воду, морс, чай, сок или отвары из лекарственных трав.

Обязательно отслеживайте самочувствие! Это позволит определить ухудшение состояния на начальной стадии и своевременно покинуть парную. Проще всего это контролировать, считая частоту сердечных сокращений.

Противопоказанием для бани являются заболевания сердца, гипертония, нарушение мозгового кровообращения, болезни легких (в том числе туберкулез).



Совет Лекаря:

САУНА. Сухому жару лучше отдать предпочтение тем, у кого дистония протекает с приступами панической атаки или осложнена патологическими процессами в сердце и сосудах. Сауна действует на организм мягче – сухой воздух не так сильно разогревает ткани, как влажный пар. Это облегчает испарение влаги с кожи, а значит, и процессы теплообмена.

«Правильная» баня

«...Хочу поделиться с новичками тем, как правильно проводить лечение ВСД с помощью бани, чтобы получить от нее максимальную пользу.

Раздевшись, минуты 3-4 отдохните в предбаннике. Потом на несколько минут примите теплый душ – для разогрева тела и подготовки к высокой температуре. Мыло не используйте! Оно удаляет защитный слой кожного жира, предохраняющий кожу от сухости и перегрева.

Парьтесь сначала на нижней полке – там температура ниже. Через 1-3 минуты переберитесь выше. Первый заход – не больше 5 минут. Если сразу будете пытаться «высидеть» как можно дольше, самочувствие сильно ухудшится. В дальнейшем сеанс можно продлить до 7-10 минут. Возрастет и количество заходов (сначала не больше 3-х).

Не забывайте периодически выливать из ковшика на раскаленную печь-каменку по 100-200 мл воды. Можно использовать ароматические настои и отвары.

После выхода из парилки охладитесь под холодным душем или в бассейне с холодной водой (8-15 °С) 1-3 минуты.

И не старайтесь «все успеть»! Здесь важна разумная постепенность».

Григорович М.В., г. Барнаул

Комментарий специалиста

Тепло и горячий пар русской бани активируют микроциркуляцию крови. Происходит тренировка сердечно-сосудистой системы. В условиях повышенной температуры и пара происходит компенсаторное учащение дыхания – стимулируется дыхательный центр. Пар улучшает передачу нервных импульсов, стабилизируются метаболические процессы, налаживается работа вегетативной нервной системы. Баня выступает как антидепрессант и улучшает настроение.

! Не забывайте и о венике! При гипертоническом типе ВСД лучше всего использовать березовый – он расслабляет тело. При гипотоническом – подойдет дубовый. Хорошо действует и липовый: он устраняет головную боль, успокаивает, усиливает потоотделение и деятельность почек.

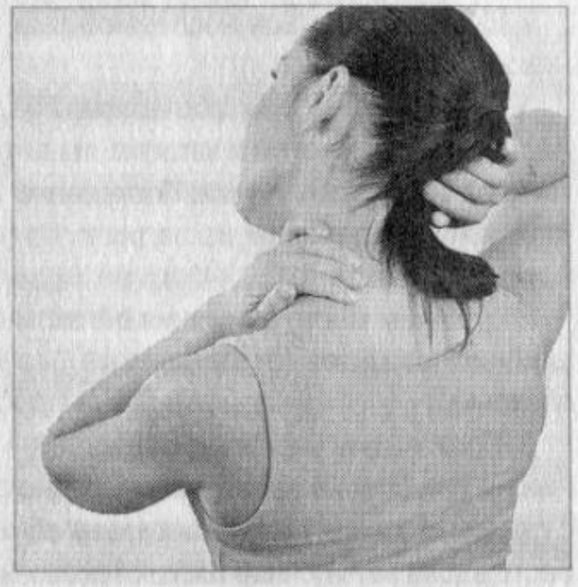
При использовании эфирных масел надо учитывать особенности их воздействия.

НАЗВАНИЕ МАСЛА	ДЕЙСТВИЕ ЭФИРНОГО МАСЛА
Анис	Борется с депрессией и стрессом, устраняет детскую плаксивость и гипервозбудимость
Апельсин	Тонизирует нервную систему, снимает депрессию, повышает работоспособность, стабилизирует настроение, борется с печалью и тревогой, помогает росту оптимизма и вере в собственные силы
Базилик	Отличное тонизирующее и освежающее средство
Бергамот	Обладает мощным успокаивающим, антидепрессивным, тонизирующим и освежающим действием
Гвоздика	Способствует восстановлению сил после нервного и физического переутомления
Грейпфрут	Обладает тонизирующими, освежающими свойствами. Укрепляет нервную систему, снимает чувство страха, раздражения

Иланг-иланг	Снимает эмоциональное напряжение, избавляет от чувства беспокойства, стимулирует иммунную систему
Лаванда	Устраняет перевозбуждение, бессонницу, депрессию, плаксивость
Лимон	Обеспечивает прилив сил и позитивных эмоций. Борется с депрессией, способствует концентрации внимания
Мелисса	Помогает при депрессии, меланхолии, раздражительности и бессоннице
Можжевельник	Оказывает успокаивающее действие, повышает умственную активность
Мята	Эффективно при стрессах, депрессии, умственном перенапряжении. Борется с усталостью и раздражительностью. Ванны с добавлением мятного масла восстанавливают силы, устраняют нервозность
Пачули	Вызывает прилив бодрости и оптимизма, обладает антидепрессивным действием. Ванна с маслом пачули оказывает общеукрепляющее действие
Пихта	Тонизирует, повышает выносливость и жизненную активность, снимает стресс и хроническую усталость. Восстанавливает силы после нервного и физического переутомления
Роза	Снимает усталость, помогает при бессоннице, депрессии
Розмарин	Укрепляет и активизирует нервную систему, снимает физическую и умственную усталость, апатию. Стимулирует защитные силы организма
Нероли	Успокаивающее действие
Ромашка	Успокаивающе действует на нервную систему, ликвидирует раздражительность, нормализует сон
Сандал	Успокаивает после стресса, устраняет плаксивость, бессонницу
Чайное дерево	Мощный стимулятор умственной деятельности. Способствует восстановлению организма после стресса и концентрации внимания, снимает волнение. Ванны с ним способствуют восстановлению сил после нервного и физического переутомления
Эвкалипт	Восстанавливает психоэмоциональное равновесие и силы после нервного и физического переутомления

! Перед использованием эфирного масла необходимо удостовериться, что у вас нет на него аллергии. Для этого нужно нанести каплю масла на кожу с внутренней стороны локтя или запястья. Не мочите это место 24 часа. Если оно покроется сыпью или будет чесаться, это масло не используйте.

МАССАЖ В ПОМОЩЬ



Одна из серьезных проблем при ВСД – быстрая утомляемость, пониженный тонус. Особенно трудно бывает по утрам: человек не чувствует себя отдохнувшим – усталость, тяжесть в голове и явно сниженная работоспособность. Эти негативные явления можно уменьшить и даже устранить с помощью массажа. При комплексном расстройстве функций организма, вызванном недугом, массаж и самомассаж должны стать регулярным способом поддержки здоровья.

Почему помогает массаж?

«...В лечении ВСД мне рекомендовали массаж. Стоит ли следовать этому совету, или же это просто развод на деньги? Ведь болезнь вызвана сбоями в вегетативной нервной системе, как тут поможет воздействие на тело?» *Кузьмичев В.Б., г. Самара*

Кожа – тоже орган, имеющий нервные окончания. В процессе массажа в организме происходят сложные процессы. Рецепторы, нервные окончания на поверхности тела, в сухожилиях, связках, мышцах раздражаются. Формируется поток импульсов, который идет в центральную нервную систему, и организм дает ответную реакцию.

Массаж укрепляет сосуды, придает им тонус без применения лекарств. Улучшается газообмен в капиллярах кожи, подкожно-жировой клетчатки и мышечной ткани. Открываются резервные капилляры, увеличивая общий объем сосудистого русла. Усиливается венозный отток от органов и тканей, ускоряется ток лимфы, которая обеспечивает обмен веществ между кровью и тканями.

! При острых воспалительных процессах, повышенной температуре тела, гнойничковых процессах на коже массаж запрещен.

Просто и эффективно

«...Хочу поделиться несложной техникой самомассажа.

1. Начинаем с головы, поглаживая область темечка, а потом и затылка легкими круговыми движениями. Постепенно спускаясь, переходим на заднюю поверхность шеи.

2. Уделяем много внимания области шейных позвонков (от затылка до 7-го позвонка).

3. Производим несколько надавливаний на углубление за ухом поочередно с каждой стороны. Потом растираем область вдоль затылочной кости от позвоночника в обе стороны.

4. Растираем мочки и спускаемся на ключично-сосцевидную мышцу (область от уха до ключицы).

5. Массируем двумя пальцами виски 30-40 секунд, делая медленные глубокие вдохи.

6. Заканчиваем массаж поглаживанием задней части головы, шеи и лба (от середины в стороны).

Общая продолжительность – не больше 5 минут, но при регулярном ежедневном использовании массажа уже скоро ваше самочувствие станет намного лучше».

Кревченков Н.Е., г. Смоленск

Комментарий специалиста

Это классический вариант массажа, который хорошо помогает в лечении и профилактике ВСД. Лучше делать его утром, после зарядки. Много пользы принесет и выполнение отдельных приемов этого массажа в течение дня. Либо можно применить еще вот такой несложный точечный массаж.

1. Надавливание и растирание шеи сзади

Руки устанавливаем таким образом, чтобы средние пальцы лежали на задней черепной ямке (впадинка сзади между черепом и шеей), безымянные окажутся на расстоянии около 1 см друг от друга, мизинцы – много шире. Фиксируем точки расположения пальцев, надавливаем. Силу давления соизмеряем с самочувствием: если под пальцами – боль, сильно не нажимаем, делаем бережно, избегая дискомфорта. «Подвиги» тут точно не нужны! (Но обратите внимание: боль говорит о наличии совершенно реальных физических проблем со здоровьем, не имеющих отношения к ВСД.) Растираем шею (энергично нажимая, проводим пальцами) сверху вниз от этих точек до 7-го шейного позвонка, на который также надавливаем средними пальцами.

2. Растирание шеи

Руки растирают противоположную сторону шеи: правая рука – левую сторону, левая – правую.

Большой палец надавливает на точку позади мочки, во впадинке между ухом и черепом (здесь тоже могут быть болезненные ощущения – не усугубляем!). Указательный и средний пальцы таким образом передвигаются по нижнему краю черепа. Делая большим пальцем круговые движения, массируем до ключицы. Лучше выполнять упражнение одновременно обеими руками. Но если это будет совсем неудобно, можно делать поочередно: сначала с одной стороны, потом с другой.

3. Растирание и защипывание шеи спереди

Работают только указательный и большой пальцы руки: у правшей – правая, у левшей – соответственно, левая. Энергично надавливая по обеим сторонам щитовидного хряща (широкая косточка на передней части шеи), делаем круговые движения обеими пальцами, массируя сверху вниз, не затрагивая щитовидку.

4. Защипывание кадыка

У мужчин с определением места кадыка проблем не возникнет. Женщинам имеет смысл сначала максимально откинуть голову назад и провести указательным пальцем по центру щитовидного хряща. Где-то посредине почувствуете небольшой выступ (при легком надавливании на него или защипывании, скорее всего, случится непроизвольный кашель) – это именно то место, которое нам нужно. Находим его нижнюю границу (сужение) и защипываем большим и указательным пальцами. Нажимаем энергично, но не сильно – не забываем, мы делаем всего лишь тонизирующий приятный массаж.

Движения – снизу вверх. Если место определено верно, пальцы в итоге должны «нарисовать» небольшие полукружья: уже – шире – уже.

По желанию, за один «курс» этот массаж повторяют несколько раз. А в течение дня имеет смысл сделать его хотя бы раза три.

И еще: говорят, дистонии никогда не бывает у мусульман и индусов, перебирающих четки. Наверное, их стоит иметь под рукой всем страдающим ВСД или при склонности к ней.

Будьте крайне внимательными к себе и своему организму! Если делаете самомассаж регулярно, время от времени консультируйтесь у грамотных специалистов и проходите медицинские обследования.

МУДРОСТЬ ВОСТОКА И НОВАЦИИ ЗАПАДА

В лечении ВСД хорошо поможет мировой опыт: от тысячелетних традиций восточных целителей до новейших европейских разработок. Потребуются лишь помещение, где никто не помешает, немного свободного времени и знание техник выполнения.

Популярный европейский метод

«...«Спусковым крючком» к приступам ВСД у меня явились стрессы. Всегда подолгу не могу успокоиться, переживаю, проживаю ситуацию заново, накручиваю себя, не помогают даже лекарства. А в результате – скачки давления, сердцебиение, головные боли и т.д. Помогла подруга, которая уже долгое время живет в Европе. Она научила меня популярному у них способу избавления от стрессов – методике постепенного расслабления:

1. Лягте на спину. Вытяните руки ладонями вверх. Глубоко вдохните, на счет 1-3 задержите дыхание и сделайте медленный выдох, по слогам проговаривая при этом слово «рас-слаб-ле-ни-е».

Сильно напрягите все мышцы лица и сохраняйте такое положение 5 секунд. После этого полностью расслабьтесь, «разгладив» каждую морщинку.

2. Как можно сильнее последовательно напрягите мышцы кистей, предплечий, плеч, задержите напряжение на 5 секунд, затем в том же порядке расслабьте их.

3. Напрягайте и расслабляйте так же мышцы туловища, бедер, ягодиц и ног. Включите в работу как можно больше мышц, начиная от макушки и заканчивая пальцами ног.

4. После напряжения и расслабления всех мышц полежите спокойно, представляя себе плавно текущую реку, колышущуюся под ветром траву, плывущие по небу облака. Старайтесь дышать медленно и не слишком глубоко.

Если предстоит трудный день, начните его с таких упражнений. Это средство не только снятия последствий стресса, но и его профилактики. Благотворное действие сохраняется нескольких часов, так что будете хорошо себя чувствовать, даже если произойдут не слишком приятные события».

Ольферович М.Ю., г. Чебоксары

Комментарий специалиста

Последовательная работа мышц хорошо снимает мышечное и нервное напряжение, отлично нейтрализует «прилагающиеся к стрессу» головную боль, мигрень, бессонницу, повышенное давление, тревожные состояния, беспокойство. Эти простые упражнения хороши и тем, что не требуют специальной подготовки или дорогих тренажеров, а делать их могут люди любого возраста.

Расслабление – необходимый компонент в любой системе лечения. При ВСД оно приобретает еще большую важность: только когда происходит расслабление, в организме начинается полноценное восстановление.

Дыхательная гимнастика от австрийского лекаря

«...В санатории я записался на занятия по дыхательной гимнастике Рудольфа Бройса. Она простая, но оказалась очень эффективной. Сейчас продолжаю ее дома и чувствую себя совершенно другим человеком. Попробуйте и вы. Через нос делают глубокий вдох, потом, выдыхая, произносят звуки: «и», «е», «о», «у», «а», «ш». Вдох должен длиться около 7 секунд, столько же – выдох. Упражнения нужно делать 5-10 минут, и чем чаще, тем лучше (20-30 раз в день). Как объяснил врач, проводивший занятие, звук «и» воздействует на мозг, зрение и слух, звук «е» – на горло, «о» – на сердце, «у» – на живот, звук «а» воздействует на конечности рук и ног, особенно при параличе, звук «ш» – на весь организм в целом. Эта дыхательная гимнастика действует на мозг, как массаж на тело».

Щедринский В.Л., г. Сызрань

Комментарий специалиста

Упражнение дает хорошие результаты, и его можно делать самостоятельно. Дыхание тесно связано с психикой. Не зря рекомендуют, когда

нервничаешь, начать связно дышать «вдох-выдох», без перерыва. Иногда достаточно 5-7 минут такого дыхания, и тревога отступает.

А вот еще один вариант **«антистрессового дыхания»**. Его можно делать в любом возрасте, даже маленьким детям: 3 раза идет только вдох и потом – полный выдох: вдох, вдох, вдох – выыыдох. И так – 3-5 циклов. Можете подключить плечи: на вдохе они поднимаются, на выдохе – расслабляются и опускаются.

! Более сложные методики должны выполняться под контролем специалиста: многие дыхательные практики при неправильном подходе и невнимании к нюансам могут обострить имеющиеся заболевания.

Цигун укрепит здоровье

«...Я провожу занятия для людей, страдающих ВСД, по технике Цигун. Они несложные, их можно делать дома, направлены на общее оздоровление и дают хорошие результаты.

1. Сядьте на пол, скрестив ноги. Голову держите прямо, словно пытаетесь дотянуться до неба макушкой. Но избегайте чрезмерного напряжения в области головы и шеи.

Расслабьте грудь, плечи, вытяните позвоночник. Состояние должно быть комфортным.

Согните руки в локтях, слегка отдалив локти от туловища, кисти сомкните в замок. Они должны находиться на уровне чуть ниже пупка: у мужчин сверху правая кисть, а у женщин – левая; большие пальцы рук касаются друг друга. Отрегулируйте дыхание (дышать носом или носом и ртом). Дыхание должно быть плавным и глубоким, но в то же время тихим и спокойным. После того как оно выровнялось, сосредоточьте внимание на точке, расположенной между бровями. Добившись расслабления тела и умиротворения, медитируйте 3-5 минут.

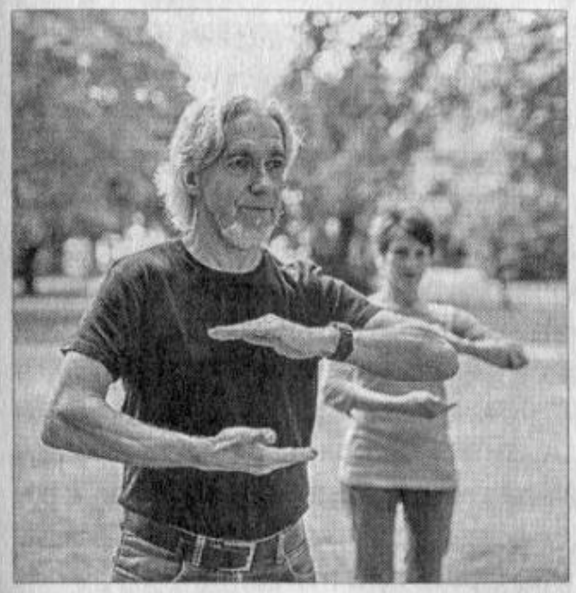
2. Оставаясь в прежнем положении, 36 раз постучите зубами так, чтобы хорошо слышать звук. Дыхание сохраните таким же.

Разведите руки в стороны и поднимите вверх к голове, соедините кисти в замок, расположите их на затылке. Отклоняйтесь назад всем телом, при этом руками преодолевайте сопротивление и толкайте голову вперед. Через несколько секунд расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Выполняя напряжения-расслабления, координируйте движения с дыханием: отклоняясь назад – делайте вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох.

Повторите упражнение 9 раз. Это позволит эффективно размять позвоночник и мышцы спины.

3. Плотно прижмите ладони к ушам. Положите указательные пальцы поверх



средних, мизинцы и указательные пальцы не должны касаться головы. После этого резко и сильно постучите сложенными средними и указательными пальцами по своему затылку. Темп ударов должен быть стабильным и ритмичным, представьте, будто вы бьете в барабан – 24 постукивания.

Закончив упражнение, уберите ладони от ушей. Вы должны ощущать себя так, словно только что проснулись: мысли прояснятся, и вы почувствуете себя полными сил.

4. Сомкните руки в замок и опустите их чуть ниже пупка (у мужчин сверху правая рука, у женщин – левая). Соедините большие пальцы и расслабьте ладони. Глубоко вдохните.

На выдохе, сохраняя прежнее положение корпуса, поверните голову налево, а левое плечо подайте слегка вперед. Задержитесь в этом положении, почувствовав напряжение в шее. На вдохе вернитесь в исходное положение, а на выдохе поверните голову вправо, подав правое плечо вперед, и задержитесь. Повторите 24 раза. Повороты выполняйте медленно, без резких рывков, нельзя задерживать дыхание.

Начните двигать языком во рту, вызывая слюноотделение. Дождитесь, пока скопится достаточное количество слюны, и 36 раз прополощите ею рот так, чтобы слышать звук. Выполняя это, следует сильно раздувать щеки. Затем проглотите слюну за 3 глотка: сделайте вдох, задержите дыхание и проглотите первую порцию, затем выдох; и так еще 2 раза.

5. Глубоко вдохните, задержите дыхание и энергично потрите друг о друга ладони, пока не станет горячо. Симметрично расположите горячие ладони с обеих сторон на спине, над почками, передавая этой области тепло. На выдохе 24 раза помассируйте область почек круговыми движениями. Если не хватает выдоха, сократите число массажных движений.

6. Сидя вытяните ноги перед собой, руки вдоль тела. Немного согните локти, соберите пальцы в пустой кулак. На вдохе представьте, что вращаете на себя колесо, и выполните соответствующее движение. Вдохните. На выдохе выполните наклон вперед, вытянув обе руки.

Вдыхая, выполните руками дугообразное движение «вверх-назад» и слегка отклоните назад туловище. Без паузы переведите руки вниз и наклонитесь. Затем вдохните и сделайте вращательное движение руками назад. Выполните упражнение 9 раз,

затем поменяйте направление движения. Повторите еще 9 раз.

7. Вдохните, соедините кисти в замок и на выдохе медленно поднимите руки над головой ладонями вверх, словно потягиваетесь после сна. Задержитесь в этом положении на 3 секунды, а затем, вдохнув и развернув ладони вниз, опустите их на голову.

При этом голову вытягивайте вверх, а ладони вниз, преодолевая сопротивление. Задержитесь на несколько секунд в этом положении. Вдохните, разъедините кисти, на выдохе наклонитесь корпусом вперед, стараясь обхватить стопы, и потянитесь всем телом. Старайтесь не сгибать колени! Задержитесь на 3 секунды, а потом, на вдохе, вернитесь в исходное положение. Повторите 9 раз.

8. Скрестите ноги, соедините кисти и расположите руки чуть ниже пупка. Закройте глаза, коснитесь языком неба. Расслабьтесь, сосредотачиваясь на дыхании. Следите за тем, как слюна накапливается у вас во рту, при этом не двигайте языком, она должна собираться естественным образом. Когда почувствуете, что ее скопилось достаточно, прополощите ею рот. Затем проглотите ее в 3 приема: сделайте вдох, на вдохе проглотите первую порцию слюны, выдохните. Повторите то же с двумя другими порциями. Сделайте упражнение еще дважды: всего должно быть 9 глотков, 3 раза по 3 глотка.

Затем сидите спокойно и глубоко дышите. Вдохи и выдохи должны быть медленными и глубокими. Это упражнение позволит увеличить энергию Ци. После его выполнения встаньте и походите по комнате несколько минут. Затем можно приступать к делам».

Воронин Д.Д., г. Уфа

Комментарий специалиста

По **системе Цигун** может заниматься любой, независимо от уровня физической подготовки. Гимнастика оказывает благоприятное влияние на здоровье, помогает успокоиться, снять волнение. Она улучшает кровообращение и, в целом, справляется со многими симптомами ВСД, решая эмоциональные и медицинские проблемы. Практические результаты показывают высокую эффективность этой методики.

Противопоказаний к выполнению упражнений нет. Лучше всего заниматься на свежем воздухе, в свободной одежде, в тишине, без яркого света. Главное в Цигун – это гармония дыхания и достижение его ритмичности.

Гармонизация тела достигается принятием правильной гармоничной позы, при которой можно добиться не только максимального расслабления, но даже сохранить четкую структуру.

ДЫШИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Правильное дыхание при ВСД поможет снять приступ, улучшить кровообращение и укрепить сосуды. Через контроль дыхания можно опосредованно нормализовать функции нервной системы.

Очень полезно глубокое медленное дыхание и даже... зевание: затяжной вдох и долгий выдох. За счет этого происходит расслабление мышц и успокоение. Глубокий вдох-выдох и зевание могут стать первой помощью при панических атаках, если у человека затруднено дыхание.

Улучшит сон и общее состояние

«...В журнале нашел интересную статью о пользе дыхательной гимнастики по Бутейко. Попробовал и не пожалел. Сон и общее состояние улучшились уже к концу первой недели. Упражнения очень простые, а выполнять их надо на пустой желудок 3 раза в день.

Сядьте с прямой спиной, удерживая расслабленными живот и диафрагму. Некоторое время дышите ровно и спокойно, затем, выдохнув, задержите дыхание на 15 секунд. Потом делается слабый легкий вдох носом в течение 2 секунд (живот остается расслабленным), выдох более медленный – 4 секунды.

Так нужно дышать не менее 5 минут. Снова задержите дыхание на 15 секунд и повторите 5-минутный комплекс, всего – 2-3 раза. В целом, упражнение занимает 15-20 минут».

Перележко М.И., г. Шадринск

Комментарий специалиста

При выполнении такой гимнастики поначалу бывает сложно следить за тем, чтобы грудь и живот оставались неподвижными. Но результат оправдает эти трудности: уже через несколько дней нормализуется сон, исчезает удушье, практически сразу проходит насморк, через месяц – одышка. Однако этот метод не особенно эффективен при ВСД по смешанному типу.

Поэтому предлагаем еще одно упражнение – **«Полное дыхание».**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки по швам. Делаете плавный вдох. Но заполняйте легкие снизу вверх по порядку: сначала их нижнюю часть – раздувая живот, затем середину – расширяя грудную клетку. Заканчиваете наполнением легких в области ключицы. С набором воздуха синхронно поднимайтесь на носочки. Можете для удобства поднимать

руки вверх через стороны. Замрите на пару секунд. Почувствуйте, как кислород впитывается вашим организмом. Выдыхайте в том же порядке: сдуваете живот, выталкиваете воздух из области ребер, завершаете – верхней частью легких. При выдохе опуститесь на стопы. Если поднимали руки, опустите их вперед-вниз.

Это упражнение при ежедневной практике улучшит кровоснабжение мозга, обмен веществ, ваше самочувствие. Неуравновешенное состояние, учащенное дыхание, нестабильный пульс возьмут курс на стабилизацию. А ВСД этого очень не любит!

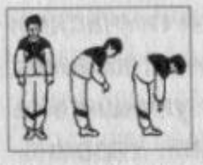
Рекомендую всем!

«...В лечении ВСД мне хорошо помогает дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Упражнения несложные, самые эффективные из них – «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка» и «Обхвати плечи». Делать их надо именно в таком порядке!

• **«Ладошки».** Встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. Вдох носом – активный, выдох через рот – абсолютно пассивный, неслышный. При выдохе – пальцы рук разжимаем, кисти рук расслабляем.

• **«Погончики».** Встаньте прямо, руки сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. На выдохе руки возвращаются в исходное положение (выше пояса их не поднимать).

Оба упражнения можно делать не только стоя, но и сидя и лежа.



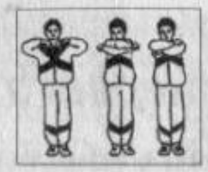
• **«Насос»** (низкие наклоны противопоказаны!). Встаньте прямо, опустив руки, ноги чуть уже ширины плеч, мышцы рук и плечевого пояса расслаблены. Сделайте небольшой наклон вперед (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и резкий вдох носом (во второй половине наклона). Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Разгибаясь обратно – выдох (но полностью не выпрямляйтесь!).

Снова наклон и короткий вдох, слегка разогнуться – выдох. Наклоны делаются ритмично и легко, будто вы накачиваете насосом колесо, низко не кланяйтесь – достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. После каждых 8 вдохов-выдохов – пауза на 5 секунд. Упражнение можно делать стоя и сидя.

При травмах головы и позвоночника, многолетних радикулитах и остеохондрозах, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, а также при камнях в печени, почках и мочевом пузыре поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох после каждого вдоха – пассивно, через рот, но не открывайте его широко.

• **«Кошка».** Встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни не должны отрываться от пола), руки слегка согнуты и на уровне пояса. Сделайте легкое пружинистое приседание (глубоко не приседать!) с поворотом туловища вправо, резкий короткий шумный вдох. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии. Вернувшись в исходное положение, выдыхаем, делаем кистями хватательные движения. Затем – приседание с поворотом в другую сторону. После каждых 8 разворотов – пауза на 8 секунд.

Упражнение можно делать сидя и лежа.



• **«Обними плечи»** (вдох – на сжатии грудной клетки). Встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч по бокам. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять (неважно, какая рука сверху). Широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад – «вдох с потолка». Упражнение делается стоя, сидя и лежа.

Весь комплекс занимает 30 минут. В первые дни можно делать подряд 12 раз по 8 вдохов-движений без остановки для каждого упражнения. При нормальном самочувствии в дальнейшем – по 16 или по 32 вдоха-движения с отдыхом в 3-5 секунд после каждых 16 или 32 вдохов-движений».

Тихорецкая В.С., г. Черногорск

Комментарий специалиста

Комплекс Стрельниковой при ВСД очень полезен, его регулярное выполнение в течение 2-3 месяцев позволяет нормализовать состояние даже при многолетнем течении болезни.

Упражнения приводят в норму нарушенное прежде дыхание носом, обеспечивают легочный дренаж, улучшают вегетативные реакции, укрепляют сердце и сосуды, повышают общий тонус организма, иммунитет.

Но начинать заниматься дыхательной гимнастикой нужно под наблюдением врача, чтобы освоить в точности все лечебные упражнения.

Укрепит нервы и поднимет тонус

«...ВСД у меня проявляется сильной слабостью, но при этом бывают и нервные срывы, даже по ерунде. Коллега по работе, перед которой пришлось извиняться за одну из таких вспышек, посоветовала 2 простых упражнения, которые помогли укрепить нервы и поднять общий тонус. Улучшения я заметила недели через 2, но упражнения с тех пор так и продолжаю делать. Их можно выполнять сидя на стуле или в кресле, с опорой на спинку, или сидя на коленях, с опорой на пятки, в позе лотоса или лежа на спине – как удобнее.

• **«Ступеньки».** Начните с полного выдоха. Потом наполните легкие воздухом, но не сразу, а поэтапно: вдохните, задержите дыхание примерно на 2 секунды, опять вдохните и снова остановитесь. Сделайте всего 5 вдохов с паузами, не выпуская воздух из легких. Выдыхайте также ступенчатым способом, выдох сопровождайте звуком «хм».

Все этапы (вдох, пауза, выдох) должны быть одинаковыми по времени: начинайте с 2 секунд каждый и доводите до 10 секунд.

• **«Аромат цветка».** Делаю глубокий вдох, представляя при этом, что вдыхаю прекрасный запах цветка, стараясь втянуть его в себя ноздрями как можно глубже. Выдох самопроизвольный.

Сделайте так несколько раз, постепенно ускоряя темп. Не препятствуйте самопроизвольным выдохам. Доведите упражнение до 3 минут. Концентрируйтесь на кончике носа и почувствуйте пульсацию живота.

Если возникнут неприятные ощущения, прекратите занятие до следующего раза.

Оба упражнения можно повторять в течение дня по несколько раз циклом в 5-10 минут».

Степанович Н.Д., г. Орск

Комментарий специалиста

Упражнение **«Ступеньки»** эффективно при слабости, апатии и вялости. Особенно оно рекомендуется при гипотоническом типе ВСД. «Аромат цветка» способствует психической саморегуляции, укрепляет нервную систему.

Для усмирения вспышек агрессии могу посоветовать дополнить этот комплекс упражнением **«Усмирение».** Поднимите руки вверх, выполнив глубокий вдох; на выдохе резко опустите согнутые в локтях руки через стороны, ударив себя по ребрам. Сделайте до 30 циклов. В конце – глубокий вдох. Задержите дыхание до 10 секунд и спокойно выдохните без дополнительных движений.

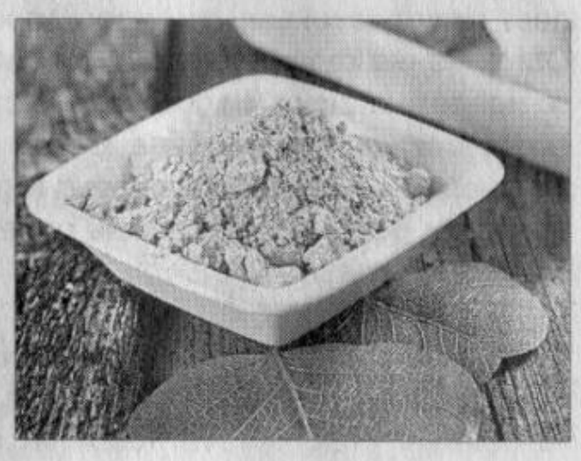
ПОМОЩЬ ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Глину в лечебных целях начали применять тысячи лет назад, эффективность глинолечения признавали Авиценна и Гиппократ. **Хромотерапия** (лечение цветом), набирающая сегодня популярность в борьбе с ВСД, считается одним из новейших достижений современной медицины. Однако еще в древности воздействие цветом использовали для восстановления душевного равновесия и лечения многих болезней.

Впрочем, как и **музыку**, которой вожди древних племен и знахари врачевали самые разные недуги и подавленное состояние духа. На древнеегипетских пирамидах изображены жрецы и лекари с музыкальными инструментами – считалось, что музыкой нужно в первую очередь успокаивать. В Древней Греции ею лечили последствия стресса. На Руси в качестве терапевтического средства практиковали игру на гуслях (по свидетельствам историков, такие методы оздоровления и профилактики болезней любил Иван Грозный).

Глина победит бессонницу

«...Как ни удивительно, но это факт: почувствовать себя лучше мне помогла... глина. Ее посоветовал врач в санатории – первый специалист, серьезно отнесшийся к моей проблеме. По его мнению, признаки ВСД появляются при накоплении в организме шлаков, и начинать лечение нужно с его очищения. А для этого глину следует употреблять как внутрь, так и наружно.



• **Для приема внутрь** 1 ст. ложку порошка глины размешать в стакане теплой воды (200 мл) и выпить утром натощак, за 1 час до завтрака. Курс – 7 дней. С каждым приемом количество глины надо уменьшать и к последнему дню дойти до 1 ч. ложки. При желании можно повторить курс через 1-2 месяца.

• Одновременно хорошо делать **компрессы**: в густом теплом растворе глины смочить ткань, наложить на кожу и укутать. Делать 1 раз в день на протяжении недели. От проблем с нервной системой компресс мне накладывали на лоб и затылок на 2-2,5 часа.

• **При мигрени и бессоннице** нужно разбавить глину небольшим количеством воды, размять в руках и слепить продолговатую мягкую лепешку по форме лба (от устойчивой мигрени можно добавить 0,5 ч. ложки столового уксуса). Лечь в постель и приложить этот «блин» плотно ко лбу: при бессоннице – непосредственно перед сном на 20 минут, при головной боли – на 20-40 минут.

Спустя неделю я чувствовал себя окрепшим, более уравновешенным, сон стал много лучше. Но если решите использовать глину, купите ее в аптеке, чтобы в ней не было вредных примесей».

Четкин М.В., г. Серов

Комментарий специалиста

Все виды **глин** – хорошие сорбенты, отлично вытягивают из организма инфекции, токсины, шлаки, радиоактивные вещества.

Большое количество минеральных веществ, содержащихся в глине, положительно влияют на работу всех органов и систем, взаимодействуют с организмом на клеточном уровне.

Кремний препятствует избыточному накоплению холестерина, укрепляет стенки сосудов, делает их эластичными. Калий важен для сердца, кальций – для нормальной деятельности нервной, костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем, он играет важную роль в обмене веществ. Магний участвует в регуляции нервно-мышечной возбудимости, обладает гипотензивным, противосудорожным и диуретическим действием. Соединения фосфора задействованы в энергообмене, медь и железо предотвращают малокровие и стимулируют кроветворную функцию мозга и синтез гемоглобина. Селен – один из сильнейших антиоксидантов, незаменимых для здоровья и долголетия. Цинк укрепляет иммунитет, хром регулирует уровень сахара в крови, препятствует развитию атеросклероза.

На ночь – синий, утром – желтый

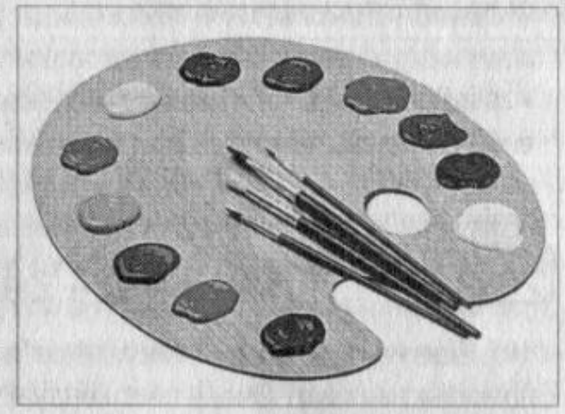
«...Лечить ВСД цветом я стала по совету подруги, ей самой это очень помогло. Терапия цветом очень простая: понадобятся лишь белая лампа и набор прозрачных пленок разных цветов. Эти пленки, как экраны, ставите перед лампой (или делаете из них «абажуры», закрепив скрепками), выбирая цвет в зависимости от вашего состояния.

При обычном белом свете примите удобную позу, сидя или лежа, расслабьтесь. Через 5-7 минут установите нужный цветофильтр и продолжайте расслабление (медитацию) в течение 20-40 минут. Потом снимите фильтр и побудьте в спокойствии при белом свете еще 3-5 минут. Сеанс окончен.

На ночь, для того чтобы сон был лучше, хорошо посидеть в свете зеленой или синей лампы, а утром можно отлично взбодриться с помощью красного или желтого цвета. Можно использовать также елочные гирлянды (лучше в медленном режиме) или цветомузыку».

Шалихова З.М., г. Уфа

Комментарий специалиста



В большой мере ВСД – это разбалансировка функций организма на нервной почве. Различные цвета и цветовые гаммы, воздействующие прежде всего на нервную систему, оказывают стабилизирующее и гармонизирующее действие. Потому цветотерапия с древнейших времен – одно из наиболее эффективных средств гармонизации функций организма.

Влияние цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние человека проходит по двум каналам: через глаза и через кожу.

Проходя через глаза, тот или иной цвет катализирует цепь химических реакций, возбуждающих определенные электрические импульсы в коре головного мозга. А воздействуя через кожу, цвета активизируют фотохимический процесс, который, по принципу резонанса, придает клеткам «здоровую» частоту вибраций.

СПРАВОЧНАЯ ЛЕКАРЯ

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Сейчас достаточно много известно о том, как цвета действуют на функции организма, и, правильно используя лампы разного цвета, можно добиться оздоравливающего эффекта.

- ***Белый цвет*** **укрепляет и очищает весь организм. Считается, что он увеличивает целительную силу любого другого цвета, с которым используется.**
- ***Красный*** **– повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.**
- ***Оранжевый*** **– помогает победить усталость, справиться с депрессией, неуверенностью, тревогой и страхом.**

• ***Желтый*** **– повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Его влияние очень благотворно при нарушениях работы органов пищеварения.**

• ***Зеленый*** **– способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности.**

• ***Голубой*** **– успокаивает, повышает иммунитет, снимает воспаление и ощущение жжения (например, при солнечных ожогах), благоприятно влияет на работу щитовидной железы.**

• ***Синий*** **– помогает при бессоннице, дает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает давление, успокаивает дыхание.**

• ***Фиолетовый*** **– усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях.**

На душе – светло и чисто

«...Еще не пробовали помогать себе с помощью музыки? Очень рекомендую! Замечательно успокоит и приведет состояние в порядок.

Экспериментальным путем определите, какие именно инструменты и мелодии улучшают ваше самочувствие, и правильно организуйте лечебные сеансы.

Врачи рекомендуют начинать их в 19 часов – примерно в это время в организме происходят неблагоприятные изменения: появляются нервозность, раздражительность, конфликтность, возникают головные боли и головокружения, усиливаются аллергические реакции. Тогда же отмечаются скачки давления – это наверняка замечали все, страдающие ВСД.

Но стоит учесть, неважно, «жаворонок» вы или «сова», и график работы. Время самое удобное и комфортное

для вас – и есть правильное. Лучше проводить 2 сеанса в день, особенно если сильны проявления ВСД или есть потребность и возможность.

Выберите удобное место, примите комфортную позу. Ладони раскройте и разверните в сторону источника звука (ноги ни в коем случае не скрещивать!). Включите музыку. Старайтесь ни о чем не думать, не заставляйте себя представлять что-то определенное. Максимально расслабьтесь и просто слушайте. Полезная для здоровья громкость – до 85 децибел, более громкий звук уже вреден, и вы получите не облегчение, а головную боль и ухудшение самочувствия».

Симачко Е.Н., г. Шуя

Комментарий специалиста

Рекомендуем дополнить этот метод. Примерно через неделю начните упражнения по интеграции мыслеобразов (именно так это называется в психотерапии). Постарайтесь во время прослушивания музыки представить себе какой-либо образ, по характеру и настроению схожий со звучащей мелодией. Если он окажется приятным, старайтесь максимально сконцентрироваться на нем и получить от этого удовольствие. Если же неприятным, представьте себе, как серебристый свет заливает этот возникший образ, заполняет и размывает его негативные стороны. Добейтесь, чтобы образ стал похожим на плохо проявленную фотографию, и «размывайте» его до полного растворения.

Освоив это упражнение, можете приступать к следующему – **«энергетическое умывание»**. Включив музыку, представьте, что она – это серебристый поток (цвет может быть любым, в зависимости от ваших предпочтений), который промывает изнутри тело и, выходя наружу, забирает с собой всю грязь. Что музыка через ладони вливается в ваше тело, заполняет собой каждую его клетку. Повторяйте упражнение до тех пор, пока однажды не почувствуете, что внутри вашего тела и в душе светло и чисто.

Для достижения максимального эффекта чередуйте эти упражнения в течение 2 ежедневных сеансов, тогда достаточно быстро заметите улучшения самочувствия и настроения.

СПРАВОЧНАЯ ЛЕКАРЯ

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

1. Воздействие музыкальных инструментов

• ***Арфа*** **связана с работой сердца. Прослушивание записей игры на арфе снимает сердечные боли, избавляет от аритмии, нормализует давление.**

• ***Орган и симфонический оркестр*** **– регуляторы энергетики. Оказывают исключительно положительное влияние на весь организм.**

• ***Флейта*** **положительно воздействует на головной мозг и нервную систему, помогает преодолеть апатию, депрессию.**

• ***Скрипка*** **действует подобно флейте, но в несколько раз сильнее.**

• ***Колокол*** **– самый мощный инструмент музыкотерапии. Вибрации колокольного звона упорядочивают все внутренние структуры человека, «промывают» энергетические каналы. Пасхальный благовест православных колоколов способен вернуть душевное спокойствие, радость жизни, помочь избавиться от страхов. Но если вам ближе колокола католические или тибетские, слушайте их.**

2. Классическая музыка

Прослушивание классической музыки нормализует работу сердца, избавляет от депрессивных состояний, нормализует давление, повышает иммунитет, помогает при заболеваниях дыхательной системы и многих других патологических состояниях и функциональных нарушениях.

• ***Музыка Моцарта*** **стимулирует деятельность мозга, повышает интеллектуальные способности, поднимает жизненный тонус, снимает эмоциональное напряжение. Особенный эффект производит его 41-я симфония ре-мажор: если у вас упадок сил и духа, слушайте именно ее.**

• ***Музыка Баха*** **считается универсальным средством для гармонизации души и тела. Она воздействует абсолютно на все стороны нашей психики и нервной системы, на каждый орган в нашем теле.**

• ***Произведения Бетховена*** **– прекрасное средство от стрессов, депрессии, апатии, меланхолии. Эта музыка нормализует давление, сердечный ритм, повышает защитные силы организма, облегчает состояния при астме. При повышении давления врачи особенно рекомендуют слушать вторую часть 5-й симфонии Бетховена, называя ее «музыкой здорового сердца».**

• ***Чайковский***. **Его музыка для тех, кто чувствует себя подавленным или опустил руки в трудной жизненной ситуации.**

• ***Джаз*** **– улучшает настроение и повышает жизненный тонус.**

• ***Блюз*** **облегчает душевные страдания, спасает от тоски.**

• ***Африканские мотивы*** **активизируют многие физиологические процессы, регулируя и восстанавливая их правильный ритм.**

• ***Восточная музыка (буддийский Восток)*** **– мощное терапевтическое средство. Способна очищать энергетику человека. Но будьте осторожны, можно получить обратный эффект, так как дает о себе знать разница европейской и восточной культур.**

Кузнечик избавит от головной боли

«...Уже несколько лет практикую лечение звуками природы – очень хорошо успокаивает, дает отдохнуть и наполняет энергией. Как ни удивительно, но у меня даже нормализовался сердечный ритм, ушли головные боли и бессонница, даже прекратились панические атаки. Сегодня нетрудно найти такие записи – звуки природы, сопровождающие музыку или просто пение птиц, жужжание пчел, шелест волн, шум водопада, леса. Определите сами, что лучше всего вам помогает, и вечером, устроившись поуютнее (можно лечь и закрыть глаза), минут 15-20 (или, по желанию, дольше) послушайте звуки природы. После первого же сеанса я почувствовала себя отдохнувшей и спокойной, ночью уснула без проблем и хорошо выспалась. Насколько быстро наступят более серьезные улучшения, зависит от индивидуальных особенностей каждого. Просто важно знать, что это произойдет обязательно, тем более что ограничений по длительности у такого лечения нет».

Шимкаева Т.Л., г. Саров

Комментарий специалиста

Лечение звуками природы все чаще используется современной медициной как эффективное дополнение к основному курсу при многих заболеваниях.

• **При астеническом неврозе, неврастении** помогает нормализовать состояние стрекот кузнечиков и сверчков, чириканье воробьев, эхо в горах, звуки леса, поля, жужжание пчел, шум дождя.

• **От бессонницы** помогают стрекот кузнечиков, карканье ворон, крик филина, шум дождя, эхо в горах, шелест листвы. Если вы, наоборот, впадаете в сонливость – поможет утреннее пение петуха.

• **Стимулирующее центральную нервную систему** действие оказывают: собачий лай, вой волка, эхо в горах, цокот копыт лошади по мостовой, любое пение птиц (кроме кудахтанья кур).

• **Успокаивающее ЦНС** действие: звуки леса, поля, пение соловья, жужжание пчелы, кваканье лягушки, стрекот сверчка.

• **При сильной усталости** слушайте звуки леса, поля, стрекот кузнечиков, шипение ужа, жужжание пчелы, шелест листвы.

• **При понижении давления** рекомендуется слушать эхо в горах, звуки леса, поля, мычание коровы, мяуканье кошки, лай собаки.

• **При обморочных состояниях** – утреннее пение петуха, рев медведя, льва, пантеры, шипение хищной змеи.

• **Шум в ушах** – довольно частое явление при ВСД. Эффективно прослушивание таких звуков, как стрекот кузнечика, воркование голубей, шелест листвы, звуки поля, пение соловья, пение кенара или канарейки.

• И, наконец, **повышению защитных сил организма** способствуют звуки леса, поля, эхо в горах.

Консультанты

Владимир Николаевич Вишнев
врач-фитотерапевт, профессор

Лидия Николаевна Дьяконова
провизор, потомственная травница,
член Общества фитотерапевтов Санкт-Петербурга

Валентин Иванович Дубин
профессор, ведущий научный сотрудник
Института натуропатии (г. Москва)

Ирина Константиновна Свитенкова
врач-диетолог, гастроэнтеролог,
натуропат, Су Джок-терапевт

Галина Максимовна Васнецова
врач-апитерапевт

Олег Сергеевич Дорофеев
медицинский психолог

Геннадий Игоревич Шанин
невролог, врач высшей категории

Марина Владимировна Ходченко
врач-терапевт

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ:
© «Народный лекарь. Спецвыпуск», № 204. 16+.
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свид.: ПИ № ФС 77-68174 от 27.12.2016 г. Учредитель: Черняков В.Л. Издатель: ООО «ИД «Питер-МедиаПресс».
Адрес издателя: 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Магнитогорская, д. 23, корп. 1, лит. А, офис 244.
Адрес редакции: 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Магнитогорская, д. 23, корп. 1, лит. А, офис 244.
Адрес для писем: 195027, г. Санкт-Петербург, а/я 70. Тел./факс (812) 372-50-54. E-mail: lekar@pmpress.ru.
Отдел распространения: тел. (812) 372-50-54, e-mail: kom@pmpress.ru. Сайт: www.pmpress.ru.
Главный редактор: Т. Фадина. Редактор-составитель Т. Преображенская. Верстка: С. Бондаренко. Корректор: М. Бирюкова.
Фото: shutterstock.com.

Размещение рекламы: «ФЕНИКС МЕДИА ГРУПП». Сайт: **www.fenix-media.com**; e-mail: **vdm@fenix-media.com**. Телефон **8-800-333-77-18**. Звонок из любого региона России – бесплатный. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Все права защищены.

Отпечатано в типографии АО «Кострома». Адрес: 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, д.10. Заказ № 3891-18.
Тираж 215 800 экз. Подписано к печати 21.09.2018 в 17:00. Дата выхода в свет: 04.10.2018. Цена свободная.

ДЛЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН:
Зарегистрировано Комитетом связи, информатизации и информации Министерства по инвестициям и развитию Республики Казахстан. Свид.: № 15333-Ж от 28.04.2015 г. Собственник: ТОО «Крос-Пресс». Директор: Черняков Т.В.
Адрес: **050061, г. Алматы, пр. Райымбека, 351а**. Отдел распространения: тел. **8(727) 247-88-92**, e-mail: **kros-press@mail.ru**.

СЛЕДУЮЩИЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ С 27.12.2018.

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ изготовление макета и все консультации – БЕСПЛАТНО!
ФЕНИКС медиа групп 8 800 333 77 18 vdm@fenix-media.com www.pm-press.ru

Спрашивайте у продавцов все издания серии!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П2126**
по каталогу «Подписные издания»

Подписывайтесь и будьте здоровы!

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!*

Усилитель звука
1790 руб. 1190 руб.

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный «Иар зум» со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.

Набор кастрюль «Kaiserhoff» (Кайзерхофф) 12 предметов
(Пр-во Германия)
4990 руб. 3990 руб.

Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-ти слойное дно, клепаные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходит для индукционных плит. Внутри кастрюль есть измерительная шкала.

Мультислайсер «Китчем Мастер»
Мультислайсер (3 барабана в комплекте)
2590 руб. 1290 руб.

Мультислайсер «Китчен Мастер» схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа, которая справляется с разными видами шинковки продуктов. Мультис-лайсер умеет резать овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохранит их сочными, делать крошку из шоколада, перетирать орехи, натирать сыр или готовить панировку, шинковать капусту в салат, картофель или яблоки тонкими пластинами для чипсов. Устройство легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия изготовлены из высококачественной стали и не нуждаются в заточке.

Нервущиеся японские КОЛГОТКИ (черные или телесные)
1290 руб. 790 руб.

Чудо-колготки представляют собой переплетение миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью и прочностью. Прекрасно держат свою форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Прекрасно скрывают недостатки фигуры, особенно апельсиновой корки в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.

Бюстгальтер корректирующий Ах Бра
1710 руб. 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размеры:
S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.
В комплекте 3 бюстгальтера Ах Бра

Новейший автоматический веник
1800 руб. 990 руб.

Прибор, который просто необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Работает без батареек или электричества. Прикасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины собирают мусор и подметают его к центральному валику. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360 градусов, что сильно облегчает работу.

Увеличительные очки-лупа «BIG VISION» (Биг Вижн)
1500 руб. 790 руб.

Очки-лупа Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Проточный кран-водонагреватель
1990 руб.
С дисплеем + ДУШ
2490 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Экономит электроэнергию! Устанавливается всего за пару минут.

Хит продаж!

Обогреватель настенный
1990 руб. 1490 руб.

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии. Постоянная температура 60-70°С. Обогреватель настенный позволяет быстро прогреть помещение. Сделано в России.

Многофункциональный парогенератор
2500 руб. 990 руб.

Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. Вырабатывает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и распрямляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Уничтожает пылевых клещей и бактерии.
Попробуйте погладить им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Многофункциональный парогенератор борется с неприятными запахами с одежды и пятнами пота. Лучшая модель среди ручных отпаривателей.

ДОСТАВКА ПО ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ!
8 (499) 213-03-16 МНОГОКАНАЛЬНЫЙ
время работы: с 9.00 до 21.00 МСК

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас! Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке получения призов спрашивайте по тел.: 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций до 30 ноября. Товар сертифицирован. ООО «Топ-Шоп». ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503. Реклама